

Technická univerzita v Liberci
FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra: primárního vzdělávání
Studijní program: učitelství pro ZŠ
Kombinace: učitelství pro 1. stupeň ZŠ

**METODIKA FLORBALU NA 1.STUPNI
ZÁKLADNÍCH ŠKOL**
**METHODOLOGY OF FLOORBALL AT THE FIRST
GRADE OF ELEMENTARY SCHOOL**

Autor:
Jan VOJTÍŠEK

Podpis:

Adresa:
Skalní 493/1
460 01, Liberec 5

Vedoucí práce: Mgr. Hana Janatová.

Počet

stran	slov	grafů	tabulek	pramenů	příloh
79	18447	27	2	15	2+1

V Liberci dne: 19.04.2006

Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Datum 16.04.2006

Podpis

Poděkování

Chtěl bych touto cestou poděkovat Mgr. Haně Janatové za pomoc, připomínky a rady jak při sestavování diplomové práce, tak při návrhu metodické příručky. Díky patří i mým blízkým z rodiny, kteří mi podali řadu zajímavých podnětů a pomohli mi při grafickém zpracování příručky.

VOJTÍŠEK Jan

Vedoucí DP: Mgr. H. Janatová

Resume: Cílem diplomové práce bylo zjistit popularitu a současný trend výuky florbalu na prvním stupni základních škol v Libereckém kraji. Sociologického šetření, které bylo provedeno v únoru 2006 prostřednictvím ankety, se zúčastnilo 142 žáků a 55 pedagogů. Anketou byla zjištěna velká oblíbenost, dostatečné vybavení škol pro tuto hru, ale i některé herní prvky, které činí žákům problémy. Na základě získaných poznatků byl vypracován návrh na metodickou příručku pro výuku florbalu. Ta je určena nejen učitelům, ale všem lidem pracujícím s dětmi mladšího školního věku.

Klíčová slova: pravidla a systematika florbalu, mladší školní věk, sportovní trénink, metodický materiál

VOJTÍŠEK Jan

Tutor: Mgr. H. Janatová

Summary: The aim of this dissertation was to establish the popularity and current trends of teaching Floorball in Primary Schools in the Liberec district. In this research, which was realised in February 2006, 142 pupils and 55 teachers participated. Thanks to this survey a great sympathy for this sport was discovered, as well as a sufficient equipment of the schools for this game, but at the same time some playing rules and elements, which created difficulties for the pupils. Based on this established information a proposal has been worked out for a methodical handbook for teaching floorball. This handbook is destined not only for teachers, but for all people working with younger children.

Key words: Rules and systematics of floorball, younger schoolage, sport's training, methodical materials

VOJTÍŠEK Jan

Betreuer: Mgr. H. Janatová

Annotation: Der Zweck dieser Diplomarbeit ist die Popularität und die aktuellen Trends der Lehre des Floorballs (Unihockeys) in den Jahrgängen der Grundschulen in Liberec herauszufinden. Dies wurde in Februar 2006 mittels einer Umfrage bei 142 Schülern und 55 Pädagogen festgestellt. Durch diese Umfrage wurde eine enorme Beliebtheit des Unihockeys konstatiert, ebenso eine genügende Ausstattung der Schulen für dieses Spiel, aber auch diejenigen Spielweisen und Spielelemente, welche den Schülern Schwierigkeiten bereiten. Auf Grund der Erstattungen wurde ein Entwurf eines methodischen Handbuchs

vorbereitet, das nicht nur den Kindern der jüngeren Altersgruppe, sondern auch den Lehrern des Unihockeys als auch den Leuten, die mit Kindern arbeiten, dienen soll.

Schlüsselwörter: die Regeln und die Systematik des Unihockeys, das jüngere Schulalter, das Sport-Training, Methodische Unterlagen

OBSAH DIPLOMOVÉ PRÁCE

1 ÚVOD	7
2 CÍLE	8
3 VLASTNÍ STAŤ	9
3.1 HISTORIE FLORBALU	9
3.1.1 Vznik florbalu ve světě	9
3.1.2 Vznik florbalového míčku	9
3.1.3 Vznik florbalu v České republice	10
3.1.4 ČFbU (Česká florbalová unie)	11
3.2 PRAVIDLA FLORBALU	12
3.2.1 Hrací plocha	12
3.2.2 Čas hry	13
3.2.3 Účastníci hry	13
3.2.4 Výstroj	14
3.2.5 Standardní situace	15
3.2.6 Tresty	16
3.2.7 Branky	18
3.3 SYSTEMATIKA FLORBALU	19
3.3.1 Herní činnosti jednotlivce	19
3.3.2 Herní kombinace	32
3.3.3 Herní systémy	37
3.4 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	42
3.4.1 Specifika mladšího školního věku	42
3.5 SPORTOVNÍ TRÉNINK	46
3.5.1 Teorie a vysvětlení pojmu sportovní trénink	46
3.5.2 Cíle a úkoly sportovní výchovy	46
3.5.3 Osobnost učitele v hodinách tělesné výchovy	47
3.5.4 Činnostní podněty sportovního tréninku a motoricko – funkční příprava	49
3.5.5 Pohybové schopnosti	50
3.5.6 Stavba a etapy sportovního tréninku	52
3.5.7 Stavba tréninkové jednotky	54
3.6 TVORBA METODICKÉHO MATERIÁLU	56

3.6.1	Organizace a metodika práce	56
3.6.2	Výsledky šetření a diskuse.....	56
3.6.3	Tvorba metodického materiálu	56
4	ZÁVĚRY	75
5	SEZNAM LITERATURY	76
6	PŘÍLOHY.....	73
6.1	PŘÍLOHA Č.1	73
6.2	PŘÍLOHA Č.2	74

1 ÚVOD

V této diplomové práci bychom se rádi zabývali současným trendem výuky a popularity florbalu mezi žáky a učiteli na prvním stupni základních škol. Dle získaných poznatků jsme sestavili návrh stručné metodické příručky výuky florbalu pro učitele na I.stupni základních škol.

Florbal je brankovou hrou, jejíž popularita neustále stoupá, hrají ho děti i dospělí a je velmi oblíbený i mezi zdravotně postiženými. Sám jsem florbal hrál aktivně sedm let a tento sport si mě získal především svým rychlým tempem a spádem hry, kterým se liší od řady jiných kolektivních sportů. Když jsem s florbalem začínal, byl to méně známý sport, a tak pro přiblížení jsem říkával: „Je to takový hokej v tělocvičně s děrovaným plastovým míčkem“. Pro své začátky můžeme florbal spatřit zařazený do netradičních sportovních her, dnes jde však o hru velmi známou a populární. Florbal má velkou základnu mezi dětmi, kteří se s ním často a rádi setkávají během nejrůznějších akcí ve škole i mimo ni.

Z pohledu učitelů je florbal poměrně mladým sportem, proto i metodických příruček pro tuto hru je velmi málo. Po nahlédnutí do těchto příruček jsem zjistil, že pro řadu učitelů by mohly být hůře srozumitelné. Takové příručky jsou často určeny trenérům, kteří se ve florbalovém prostředí pohybují již déle. Na učitele se v tomto ohledu příliš nepamatuje, a přitom záleží hlavně na učiteli, jak bude žákům florbal prezentovat, či jak je motivovat ke hře, protože žáci na I.stupni si často učitelovy názory a postoje berou za své. Proto si myslíme, že florbal potřebuje, aby učitelovy vědomosti byly kvalitní. Pokud by učitelé měli stručnou metodickou příručku, která by jim poradila, jak pracovat s florbalovými začátečníky a součástí příručky byla i stručná pravidla této hry, věřím tomu, že by florbal hrálo se zaujetím více dětí.

Florbal si v současné době získává stále nové příznivce. Vznikají nové florbalové oddíly, a dokonce i některé školy nabízejí výuku se zaměřením na tento sport, a lze tvrdit, že o takovéto specializované třídy je mezi dětmi i rodiči velký zájem.

2 CÍLE

Hlavní cíl:

C: Navrhnout stručnou metodickou (didaktickou) příručku pro učitele na I. stupni pro výuku florbalu.

Dílčí cíle:

C1: Provést šetření o oblíbenosti florbalu mezi žáky i učiteli na I.stupni základních škol.

C2: Zjistit zájem učitelů o stručnou metodicko-didaktickou příručku pro výuku florbalu.

C3: Zjistit vybavení škol pro výuku florbalu.

C4: Zjistit místo, na kterém se žáci setkávají s florbalem.

C5: Zjistit herní prvky, které dělají žákům největší problémy.

3 VLASTNÍ STAŤ

3.1 HISTORIE FLORBALU

3.1.1 Vznik florbalu ve světě

Přestože první krůčky zaznamenala hra podobná dnešnímu florbalu v zámoří, počátky organizovaného florbalu jsou spojeny zejména se zeměmi skandinávského poloostrova. Ve Švédsku se počátky hry zvané innebandy datují na začátek sedmdesátých let, finské saalibandy vzniklo o několik let později. Již od počátku také tyto dvě země, ale především Švédsko, udávaly florbalu směr vývoje, a stejně jako je ve fotbalu považována za kolébku sportu Anglie, ve florbalu přísluší stejná pocta Švédsku. To se také zasloužilo o organizaci prvních mezinárodních zápasů a udává směr pro vývoj pravidel. Velice dobře ve Švédsku funguje i práce s mládeží, byly zde rovněž vydány první metodiky tréninku.

Vlastní cestou se florbal ubíral ve Švýcarsku. Tam se tomuto sportu říká unihockey a dlouhou dobu bylo pro Švýcary charakteristické, že brankář hrál po vzoru hokeje s hokejkou. Díky velké členské základně a částečnému nedostatku velkých hal se ve Švýcarsku začal prosazovat florbal na dvou různých velikostech hřiště. Grossfeld – velký florbal se hraje pouze na vrcholové úrovni v nejvyšších soutěžích, kleinfeld – malý florbal se systémem 3+1 hraje převážná většina florbalistů ve výkonnostně nižších soutěžích. Dnes se vedle Švédska a Finska řadí Švýcarsko k nejvyspělejšímu florbalovému zemím (Skružný a kol., 2005).

3.1.2 Vznik florbalového míčku

Florbalový míček v dnešní podobě paradoxně nevyvinuli florbalisté, ale baseballisté. Plastový děrovaný míček podobných rozměrů totiž sloužil k tréninku baseballových nadhazovačů. To je však spíše jen zajímavost k vyprávění o historii florbalu (Zlatník a kol., 2001).

3.1.3 Vznik florbalu v České republice

Do České republiky se florbal dostal třemi různými cestami. Vůbec první setkání s florbalem v České republice se pravděpodobně událo díky výměnnému pobytu studentů VŠE v Praze se studenty helsinské univerzity KY v roce 1984. Češi si ve Finsku poprvé vyzkoušeli tuto hru a byli z ní nadšeni. Když přijeli Finové k nám, přivezli sadu florbalových hokejek a v malé tělocvičně VŠE se uskutečnilo první historický zápas mezi Finy a Čechy. Studenti a zejména Michal Bauer a Petr Chaloupka díky finskému daru asi rok hrávali florbal až do té doby, než se jim některé hole podařilo zničit a florbal se u nás až do roku 1991 nehrál.

Další rozvoj této hry můžeme přičítat švédské cestovní kanceláři Excalibur, zejména řediteli Benqtovi Holmquistovi a bratrům Vaculíkovým, kteří přivezli florbalové vybavení ze Švédska. Florbal se tenkrát začal hrát díky této cestě ve Střešovicích i s Michalem Bauerem a bývalými studenty VŠE. Další významný posun je spojen s východočeskou Jaroměří, kam přivezli unihokey švýcarští Mettmensstetten Unicorns, kteří byli ve východních Čechách na předsezónním soustředění v roce 1992. Rozšíření florbalu na Moravu pak zajistil Marcel Pudich. S jeho pomocí byly zanedlouho uspořádány na severu Moravy první florbalové turnaje. Historickým mezníkem pro český florbal se však stal zájezd střešovických průkopníků florbalu do Maďarska, odkud se do Čech přivezly první opravdové florbalové mantinely. S nimi se mohly začít hrát turnaje a sport získával na popularitě. Během několika dalších let se florbal rozšířil do všech dalších koutů Čech, kromě Prahy a Ostravy také do Liberce a Brna. Za posledních 10 let vzniklo v České Republice na 300 nových oddílů a ligové soutěže v Čechách hraje přes 800 družstev.

V současné době je florbal v České republice na poměrně vysoké úrovni, svědčí o tom výsledek z posledního mistrovství světa, kde se stali čeští muži dokonce vicemistry když ve finále podlehly Švédsku, zemi, kde je už dlouhá léta florbal profesionálním sportem. Na našem území se také pravidelně pořádá významný florbalový turnaj. Vždy začátkem srpna se do Prahy sjíždějí nejlepší florbalové kluby, aby poměřily své florbalové dovednosti na turnaji CZECH OPEN, který je pořádán již od roku 1993 ve třech kategoriích, muži, ženy a junioři. Posledního ročníku se zúčastnilo 221 týmů z 18 zemí a finále shlédlo v T-Mobile aréně 6582 diváků, to je o 1364 diváků více než průměrně navštívilo zápasy Slovanu Liberec v 1.fotbalové lize v sezóně 2003/2004. V Čechách se pořádají i další významné florbalové jako byly mistrovství světa mužů, juniorů, či turnaje PMEŽ.

Dalším důležitým krokem byla cesta florbalu do škol a tím se ve velké míře dostal florbal do povědomí spousty dětí, vznikají školní týmy a školní ligy. Následně však také tlak na florbalovou metodiku a tak v roce 1997 vyšla první speciální publikace – Základy florbalu. K největším akcím, které se ve florbalových Čechách udály, bylo pořadatelsví II. Mistrovství světa mužů v Praze a v Brně v roce 1998. Velkou popularitu si během nedlouhé existence florbalu v Čechách vybudoval největší mezinárodní florbalový turnaj světa CZECH OPEN, který se v roce 2003 konal už po jedenácté. Ve stejném roce pak Česká republika získala i pořadatelsví dvou významných mezinárodních akcí - Evropského poháru mužů a žen a světového šampionátu juniorů.

Florbal je v dnešní době sportem, který zná skoro každý, je velmi oblíbený a zdálo by se, že se hraje už delší dobu, a přitom první krůčky na našem území začal dělat teprve před dvaceti lety (Skružný a kol., 2005).

3.1.4 ČFbU (Česká florbalová unie)

Česká florbalová unie je občanské sdružení vytvořené na demokratických zásadách. Je organizátorem a představitelem florbalu v České republice. Sídlo ČFbU je v Praze. Hlavním posláním je péče o komplexní rozvoj florbalu v České republice a vytváření všestranných a rovnoprávných podmínek na všech stupních.

ČFbU vytváří podmínky pro výchovu mládeže a talentované mladé florbalisty připravuje pro dosažení nejvyšší výkonnosti. Dále zřizuje, pořádá a organizuje florbalové soutěže všech tříd. ČFbU organizuje a řídí přípravu a činnost trenérů, rozhodčích a dalších florbalových činníků. Zabezpečuje sportovní reprezentaci České republiky v soutěžích IFF, pořádá mezinárodní a mezistátní utkání a zajišťuje potřebnou přípravu družstev sportovní reprezentace. Podle potřeby zřizuje florbalová unie nadace a fondy určené podpůrným a humanitárním účelům. I ČFbU vydává vlastní odbornou literaturu na podporu rozvoje florbalu a tiskoviny pro potřeby soutěží. ČFbU je členem Mezinárodní florbalové federace i Českého svazu tělesné výchovy a sportu.

3.2 PRAVIDLA FLORBALU

Orientovat se v pravidlech florbalu je důležité pro každého, který přichází do kontaktu s florbalem nebo k florbalu přivádí nové začátečníky. Proto by základy z pravidel jednotlivých sportů měli znát i učitelé, kteří vedou hodiny tělesné výchovy a florbal by neměl být výjimkou. Učitel se dobrými znalostmi umí při hře jednoznačně rozhodovat a získá si u žáků respekt a uznání i ve chvílích, kdy mají žáci na danou situaci rozdílný názor.

Florbalová pravidla jsou tvořena ze sedmi základními kapitolami. Jednotlivé kapitoly se věnují jednotlivým částem hry. Pravidla florbalu obsahují tyto části: hrací plocha, čas hry, účastníci hry, výstroj, standardní situace, tresty a branky (Skružný a kol., 2005).

3.2.1 Hrací plocha

3.2.1.1 Rozměry hřiště

- Hřiště má rozměry 40 x 20 m a je ohraničeno mantinely se zaoblenými rohy. Mantinely musí být schváleny IFF (nebo ČFbU) a příslušně označeny. (Nejmenší povolené rozměry jsou 36 x 18, největší pak 44 x 22 m.)

3.2.1.2 Vyznačení hřiště

- Hřiště je vyznačeno čarami, 4 - 5 cm širokými, jasně viditelnou barvou.
- Středová čára a středový bod jsou vyznačeny.
- Velké brankoviště s rozměry 4 x 5 m je vyznačeno 2,85m od kratší strany hřiště. Velké brankoviště je pravoúhlé, rozměry udávají délku x šířku včetně čar a je umístěno centrálně vzhledem k dlouhým stranám hřiště.
- Malé brankoviště s rozměry 1 x 2,5 m je vyznačeno 0,65 m před zadní čarou velkého brankoviště. Malé brankoviště je umístěno centrálně vzhledem k dlouhým stranám hřiště.
- Zadní čáry malého brankoviště slouží také jako brankové čáry. Proto je pozice branek vyznačena na zadních čarách malého brankoviště tak, aby vzdálenost mezi těmito body byla 1,6 m. Čáry vyznačující pozici branky musí být označeny přerušením v zadních čarách malého brankoviště, nebo krátkými čarami, kolmými na zadní čáry malého brankoviště.

- Body pro vhazování jsou vyznačeny na středové čáře a na pomyslných prodloužených brankových čarách, 1,5 m od dlouhých stran hřiště. Body pro vhazování jsou označeny kříži.

3.2.1.3 Branky

- Branky jsou 160 cm široké, 115 cm vysoké, 65 cm dlouhé v dolní a 40 cm v horní části. Všechny tyče jsou kulaté o průměru 32 mm a všechny rohy jsou zaoblené. Konstrukce má červenou barvu.
- Branky schválené IFF (nebo ČFbU) a příslušně označené jsou tyčkami umístěny na vyznačených bodech.

3.2.2 Čas hry

3.2.2.1 Normální hrací čas

- Normální hrací čas je 3 x 20 min se dvěma 10-ti minutovými přestávkami během nichž si družstva vymění strany i hráčské lavice. Výjimky pro kratší hrací čas, ne kratší než 2 x 15 minut, anebo pro přestávky může schválit ČFbU. Každá třetina začíná vhazováním na středovém bodě.
- Hrací čas je čistý. Čistý hrací čas znamená, že čas je zastavován kdykoliv je hra přerušena signálem rozhodčích a znovu spuštěn když je míč uveden do hry.
- Během normálního hracího času má každé družstvo právo vyžádat si jeden time-out, který proběhne, jakmile se hra přeruší. Time-out může být vyžádán kdykoliv, ale pouze kapitánem družstva nebo členem realizačního týmu.

3.2.3 Účastníci hry

3.2.3.1 Hráči

- Každé družstvo může využít maximálně 20 hráčů. Ti musí být uvedeni v zápise o utkání.
- Družstvo se skládá z hráčů v poli a brankářů. Hráči nezapsaní v zápise o utkání se nemohou účastnit hry nebo být ve vlastním prostoru pro střídání.
- Během hry smí být na hřišti z každého družstva současně maximálně 6 hráčů, z toho pouze jeden brankář.

3.2.3.2 Střídání hráčů

- Střídání hráčů se může provádět kdykoliv během utkání a bez omezení počtu střídání. Střídání musí být provedeno v prostoru pro střídání vlastního družstva. Hráč opouštějící hřiště musí překračovat mantinel, než může střídající vstoupit na hrací plochu.

3.2.4 Výstroj

3.2.4.1 Výstroj hráčů

- Všichni hráči v poli musí mít na sobě dresy skládající se z trika, trenýrek a stulpen. Všichni hráči v poli musí mít zcela stejné dresy. Dresy družstva mohou mít jakékoli barevné kombinace, ale trička nesmí být šedivá. Pokud rozhodčí usoudí, že družstva nemohou být na základě dresů od sebe vzájemně rozeznána, hostující družstvo se musí převléci.

3.2.4.2 Zvláštní výstroj brankáře

- Brankář nesmí používat hokejku.
- Brankář musí mít obličejovou masku schválenou IFF a příslušně označenou. Toto platí pouze na hřišti během hry. Všechny úpravy obličejové masky, mimo nabarvení jsou zakázány.
- Brankář smí používat jakékoli ochranné pomůcky, ale žádné určené k chytání střel. Brankář smí užívat helmu a tenké rukavice. Všechny látky lepidlo nebo ovlivňující tření jsou zakázány. V brance či na ní nesmí být ponechány žádné předměty.

3.2.4.3 Zvláštní výstroj kapitána družstva

- Kapitán družstva musí mít na paži pásku.

3.2.4.4 Míč

- Míč musí být schválen IFF a příslušně označen.

3.2.4.5 Hokejka

- Hokejka musí být schválena IFF a příslušně označena. Všechny úpravy hole, kromě zkrácení, jsou zakázány. Hůl smí být omotána nad značkou držení, ale nesmí být překryty žádné schvalovací či jiné oficiální značky.
- Čepel nesmí být ostrá, zahnutí čepele nesmí přesáhnout 30 mm. Všechny úpravy čepele, kromě ohnutí jsou zakázány. Zahnutí čepele se měří od spodního okraje nejvyššího bodu čepele, když hokejka leží na rovném povrchu.

3.2.5 Standardní situace

3.2.5.1 Obecná pravidla pro standardní situace

- Jestliže je hra přerušena, pokračuje vždy standardní situací podle příčiny přerušení. Za standardní situaci se považuje: vhazování, rozehrání, volný úder a trestné střílení.

3.2.5.2 Vhazování

- Na začátku každé třetiny nebo pro potvrzení regulérně vstřelené branky se vhazování provádí na středovém bodě.
- Pokud je hra přerušena a žádnému z družstev nelze udělit rozehrání, volný úder nebo trestné střílení, hra pokračuje vhazováním.
- Všichni hráči, mimo těch, kteří provádějí vhazování, musí okamžitě bez výzvy rozhodčích zaujmout postavení alespoň 3 m od míče včetně hokejky.
- Vhazování se účastní 1 hráč každého družstva. Hráči jsou čelem ke krátké straně soupeřovy poloviny hřiště a nesmí mít před vhazováním žádný fyzický kontakt.

3.2.5.3 Rozehrání

- Opustí-li míč hřiště, rozehrání provede družstvo, které se neprovinilo.
- Rozehrání se provádí v místě, kde míč opustil hrací plochu, 1,5 metru od mantinelu, avšak nikdy za pomyslnou prodlouženou brankovou čarou.
- Opustí-li míč hřiště za brankovou čarou, rozehrává se z nejbližšího bodu pro vhazování.
- Hráči bránícího družstva okamžitě a bez výzvy rozhodčích zaujmou postavení alespoň 3 m od míče, včetně hokejky.

- Míč musí být rozehrán hokejkou a musí být zasažen, ne taháný nebo zvedaný.
- Hráč provádějící rozehráni se míče nesmí dotknout podruhé, dokud se míče nedotkne jiný hráč nebo výstroj jiného hráče.
- Z rozehráni je možno přímo vstřelit branku.

3.2.5.4 Volný úder

- Pokud dojde k přestupku vedoucímu k volnému úderu, bude družstvo, které se neprovinilo, provádět volný úder.
- Hráči bránícího družstva okamžitě a bez výzvy rozhodčího zaujmou postavení alespoň 3m od míče, včetně hokejky. Rozehrávající nemusí čekat, až soupeři zaujmou svá postavení, ale je-li míč ve hře, zatímco se soupeři snaží zaujmout své pozice, nejsou učiněna žádná opatření.
- Pravidla pro volný úder jsou podobná jako pravidla pro rozehráni.

3.2.5.5 Trestné střelení

- Trestné střelení bude nařízeno proti družstvu, které se provinilo přestupkem vedoucímu k trestnému střelení.
- Trestné střelení se provádí ze středového bodu.
- Všichni hráči, mimo bránícího brankáře a hráče provádějícího trestné střelení, musí být na svých hráčských lavicích po celou dobu provádění trestného střelení. Při započetí trestného střelení je brankář na brankové čáře.
- Hráč provádějící trestné střelení musí mít během celého trestného střelení míč neustále v pohybu vpřed. Počet úderů není omezen. Jakmile brankář tečuje míč, hráč provádějící trestné střelení se nesmí znovu dotknout míče během tohoto trestného střelení.
-

3.2.6 Tresty

3.2.6.1 Obecná pravidla pro tresty

- Je-li proveden přestupek vedoucí k trestu, bude viník potrestán.
- Potrestaný hráč musí být po celou dobu vyloučení na trestné lavici. Všechny tresty končí se závěrem utkání.

3.2.6.2 Trest vyloučení na 2 minuty

- Skóruje-li soupeř během dvouminutového trestu, který je právě měřen, trest se ruší, pokud ovšem nehrál soupeř v oslabení nebo nebyla-li obě družstva zastoupena na hřišti stejným počtem hráčů.

3.2.6.3 Přestupky trestané 2 minutovým vyloučením

- Pokud hráč, ve snaze získat takto značnou výhodu nebo bez možnosti dosáhnout míče, zasáhne, blokuje, zvedne nebo kopne soupeřovu hokejku.
- Pokud hráč v poli hraje míč nad úrovní pasu jakoukoliv částí hokejky nebo nohy.
- Proviní-li se hráč nebezpečnou hrou hokejkou. To platí i pro nekontrolovaný náprah, došvih nebo zvedání hokejky přes soupeřovu hlavu, pokud je toto považováno za nebezpečné či rušivé pro soupeře.
- Pokud hráč tlačí soupeře na mantinel nebo branku.
- Pokud hráč ve snaze získat míč, přidrží nebo podrazí protihráče.
- Drží-li hráč soupeře nebo soupeřovu výstroj.
- Brání-li hráč ve hře soupeři, který neovládá míč.
- Brání-li aktivně protihráč brankáři při výhozu.
- Poruší-li hráč úmyslně pravidlo 3 m během provádění rozehrání nebo volného úderu.
- Hraje-li nebo zastavuje-li hráč v poli míč v leže nebo v sedě.
- Pokud hráč v poli zastaví nebo hraje míč rukou, paží nebo hlavou.
- Dojde-li k špatnému střídání.
- Účastní -li se hry hráč v poli bez hokejky.
- Opomine-li hráč v poli sebrat svoji zlomenou nebo spadlou hokejku ze hřiště a odnést ji do vlastního prostoru pro střídání.

3.2.6.4 Trest vyloučení na 5 minut.

- Vstřelí-li soupeř branku během 5 minutového vyloučení, trest není zrušen.

3.2.6.5 Přestupky trestané 5 minutovým vyloučením

- Provádí-li hráč v poli násilné nebo nebezpečné údery hokejkou.
- Hákuje-li hráč hokejkou soupeřovo tělo.

- Hodí-li hráč hokejku nebo jakoukoliv část své výstroje na hřiště ve snaze zasáhnout míč.
- Vrhne-li se hráč na soupeře nebo ho jinak násilně napadne.
- Pokud hráč narazí nebo podrazí soupeře na mantinel či branku.
- Provádí-li hráč opakovaně přestupky vedoucí k 2 min. trestu.

3.2.6.6 Osobní trest

- Osobní trest lze udělit pouze ve spojení s trestem vyloučení na trestnou lavici a měří se až po uplynutí nebo zrušení tohoto trestu.
- Osobní trest postihuje pouze hráče a proto smí být v průběhu vyloučení na hřišti nahrazen.

3.2.6.7 Vyloučení do konce utkání

- Hráč nebo člen realizačního týmu vyloučený do konce utkání musí okamžitě odejít do šaten a nesmí se dále žádným způsobem podílet na zápase.
- Po vyloučení do konce utkání následuje vždy 5 minutové vyloučení.

3.2.6.8 Přestupky vedoucí k vyloučení do konce utkání

- Užívá-li hráč neschválenou hokejku nebo hokejku s příliš zahnutou čepelí nebo příliš dlouhou holí. Užívá-li brankář neschválenou masku.
- Účastní-li se zápasu hráč neuvedený v zápise o utkání.
- Účastní-li se hráč šarvátky.

3.2.7 Branky

3.2.7.1 Uznané branky

- Gól je považován za uznáný, jestliže byl vstřelen správným způsobem a potvrzen vhazováním na středovém bodě.
- Uznáný gól nesmí být později zrušen (ČfbU, 2002).

3.3 SYSTEMATIKA FLORBALU

3.3.1 Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce jsou činnosti, které během hry provádí jeden hráč. Mohou být obranné a útočné. Zvláštními herními činnostmi je pověřen brankář. Pro správné provedení jednotlivých herních činností musí mít hráč zautomatizované správné držení hokejky a základní postoj při hře.

Při držení hokejky je pro hráče nutné, aby jeho hokejka byla přiměřeně dlouhá k jeho výšce. Správná výška se nejčastěji uvádí takto: hokejka by měla dosahovat při kolmém postavení k zemi mírně nad pas hráče. U menších dětí je možné mít hokejku i o 5 – 10 cm delší. Důležité pro další vývoj ve hře je, aby si hráč mohl vyzkoušet jak pravé tak levé držení hole, aby zjistil, jaké držení mu vyhovuje lépe. (Příklad: při levém držení – čepel směřuje doleva - je pravá ruka na konci hole a levá ruka na konci omotané části.)

Základní postoj – hráč má mít pokrčená kolena a hlavu zvednutou tak, aby mohl sledovat jak míček na hokejce, tak i pohyb hráčů po hřišti. Chodidla by měla být v šíři ramen, aby hráči zajišťovala dostatečnou stabilitu. Správný postoj by měl zajišťovat hráči rychlý rozběh, zabrždění či změnu pohybu a také větší překážku pro protihráče při odebrání míčku (Skružný a kol., 2005).

3.3.1.1 Útočné herní činnosti jednotlivce

Do útočných herních činností jednotlivce zařazujeme vedení míčku, uvolňování hráče s míčkem, zpracování a přihrávání míčku, uvolňování hráče bez míčku, střelba, dorážení a tečování míčku a činnost při vhazování míčku (Skružný a kol., 2005).

3.3.1.1.1 Vedení míčku

Herní činnost, které slouží hráči k vedení míčku po hřišti, při kterém se hráč snaží dostat do nejvýhodnějšího postavení pro střelbu či přihrávku. Hráč se snaží o co nejrychlejší a nejúčelnější pohyb s míčkem a to takovým způsobem, aby došlo k co nejmenšímu riziku odebrání míčku protihráčem. Rozlišujeme tři základní způsoby vedení míčku a to tažením, tlačení nebo driblinkem.

Vedení míčku tažením se využívá při obíhání soupeře nebo při pronikání po křídle a spočívá ve vedení míčku vedle těla, při kterém hráč drží hokejku šikmo stranou nebo vzad

vedle těla s čepelí přiklopenou k míčku. Doporučuje se vedení hokejky obouruč pro lepší krytí míčku.

Vedení míčku tlačení se používá při rychlém startu nebo úniku, není-li v blízkosti protihráč. Vedení se provádí tlačení míčku vepředu bekhendovou nebo forhendovou stranou čepelí. U tohoto vedení je lepší používat vedení hokejky jednoruč, hráči nehrozí odebrání míčku protihráčem a jeho běh je rychlejší.

Třetím způsobem vedení je driblink, který se nejčastěji provádí obouručným držením hokejky. Je to základní dovednost hráče, jejíž cílem je takové ovládání míčku, při kterém bude obtížné obránci odhadnout, co má driblující hráč v úmyslu provést. Snaží se o minimální vzdálenost míčku od čepelí. Ve florbalu se rozlišují dva typy driblinku.

Hokejový driblink spočívá ve střídavém ovládání míčku forhendovou a bekhendovou stranou čepelí hokejky.

Florbalový driblink neboli „florbalová osmička“ je založena pouze na forhendovém ovládání míčku čepelí hokejky. K chybám při driblinku patří přílišné oddálení míčku od čepelí, které usnadňuje odebrání míčku protihráčem.

Mezi prvně nacvičované typy vedení míčku by mělo být vedení driblinkem, základem je driblink hokejový. Vedení míčku nacvičujeme nejdříve na místě, poté přidáváme pohyb typu slalomu mezi překážkami, obíhání překážek, běh vzad. Při nácvičení driblinku na místě je vhodné zařazovat kompenzační cvičení. Postupem času by se měl odpoutat pohled žáků od míčku a naučit se míček ovládat pomocí citu v rukou a periferním viděním (Skrůžný a kol., 2005).

3.3.1.1.2 Uvolňování s míčkem

Uvolňování s míčkem je útočná činnost, která umožňuje hráči získat výhodnější postavení pro přihrávku či střelu. Uvolněním získává hráč pro své družstvo převahu potřebnou k zakončení akce. Technika uvolňování s míčkem se odvíjí od prostoru, ve kterém k uvolňování dochází a od postavení bránících hráčů. Metodiky rozlišují tři základní druhy uvolňování s míčkem. Jsou jimi driblink, obtočení protihráče a obhození nebo prohození. Driblinkem se hráč uvolní forhendovou nebo bekhendovou kličkou provedenou těsně před protihráčem. Obtočení protihráče spočívá v pokrytí míčku svým tělem, poté se hráč obtáčí kolem protihráče, a je k němu postaven bokem nebo zády. Obhození nebo prohození se používá v případě, že má hráč za protihráčem volný prostor,

do kterého by mohl nasměrovat míček. Prohodit nebo obhodit protihráče může buď přímo do prostoru, nebo o mantinel.

Častými chybami v této herní činnosti je špatné načasování zahájení uvolnění, kdy hráč provede kličku moc blízko, nebo příliš daleko od protihráče. Další chybou je provedení uvolnění v malé rychlosti nebo ve stoje a stálé sledování míčku zrakem, kdy hráč neví o protihráči (Skrůžný a kol., 2005).

3.3.1.1.3 Zpracování a přihrávání míčku

Zpracováním získává hráč kontrolu nad míčkem. Přihrávání je činnost, při které hráč usměrňuje míček některému ze svých spoluhráčů, aby jej mohl zpracovat. Nácvik přihrávání začínáme na místě v základním postoji, tzn. hráč stojí bokem ke směru přihrávky v mírném stoji rozkročeném, má pokrčené nohy, narovnaná záda a zvednutou hlavu. Důležité na přihrávání je postavení nohou. Hráči s levým držením hole stojí pravým bokem a pravou nohou vpřed, hráči s pravým držením stojí levou nohou směrem ke spoluhráči. Pohyb hokejky s míčkem začíná za tělem hráče, míček je pod přiklopenou čepelí blíže k patce hokejky. V průběhu pohybu přechází míček přes střed ke špičce čepele, která zůstává stále přiklopena k zemi a pohyb hole směřuje ke spoluhráči. Pro příjem přihrávky je postoj hráče stejný jako při přihrávání. Pro zpracování míčku je důležité mít čepel hokejky těsně nad zemí nebo na zemi, ta jde nejprve míčku trochu vstříc, náraz míčku do čepele hráč ztlumí zpětným pohybem a přiklopením. Vzdálenost mezi přihrávajícími je nejprve malá mezi třemi až pěti metry, po zvládnutí ji postupně prodlužujeme. U začátečníků se vyžadují přihrávky po zemi buď tahem nebo úderem do míčku, dává se přitom přednost přesnosti provedení před razancí přihrávky. Poté můžeme začít nacvičovat přihrávky bekthem, vzduchem a zpracování míčku ve vzduchu, nohou nebo tělem. Po zvládnutí tohoto zpracování a správně prováděném přihrávání, kdy hráč stojí bokem můžeme začít s nácvikem přihrávky v čelném postavení ke spoluhráči. Důležité je vykročení pravou nohou u hráčů držících hůl vlevo a levou nohou u hráčů s pravým držením. Postupně od hráčů vyžadujeme co nejrychlejší zpracování míčku a přihrávku.

Florbal zná tři druhy přihrávek a jsou jimi přihrávka po zemi, přihrávka vzduchem a přihrávka brankáře. Přihrávka po zemi se provádí švihem, krátkým přiklepnutím nebo prostým úderem přímo nebo o mantinel. Je-li v prostoru přihrávky takový počet protihráčů,

že by míček, přihrávaný po zemi, nepronikl k určenému spoluhráči doporučuje se přihrávka vzduchem, které se provádí švihem, nebo přiklepnutím. Třetím typem přihrávky je výhoz brankáře, který ho provádí buď po zemi, nebo skákající o zem. Dobré provedení přihrávky závisí na správném uvolnění spoluhráče a jeho schopnosti přijmout míček, na správném načasování a přesnosti přihrávky a také na ostatních spoluhráčích, kteří správným uvolňováním zaměstnávají protihráče a umožňují spoluhráči s míčkem, aby se rozhodl komu přihraje.

Mezi nejčastější chyby, které se při nácviku přihrávky objevují, patří nedostatečné snížení těžiště těla, hráč nemá hůl na zemi a nebo ji drží příliš tvrdě a míček mu odskakuje (Skružný a kol., 2005).

3.3.1.1.4 Uvolňování bez míčku

Uvolňování bez míčku je činnost, při níž se útočící hráč odpoutá od svého soupeře do postavení, které mu umožňuje převzetí míčku přihrávaného spoluhráčem, odvrácení pozornosti od spoluhráče, který přebírá míček, nebo uvolnění se pro střelbu z přihrávky. Uvolňování často během hry neprovádí pouze jeden hráč, ale hned několik hráčů najednou. Míček však dostane pouze jeden z nich, a to ten, který je podle přihrávajícího v nejvýhodnějším postavení, pro další útočnou činnost. Uvolňování ostatních je také důležité, protože odvracejí pozornost od spoluhráče, který míček přijal. Uvolňování tvoří základ pro nácvik kombinací a systémů hry.

Chyby při této herní činnosti nastávají při nedostatečném a neefektivním pohybu, které nastává v okamžiku, kdy hráč nemá komu přihrát (Skružný a kol., 2005).

3.3.1.1.5 Střelba

Střelba je činností jednotlivce, při které se hráč snaží švihem, přiklepnutím nebo úderem dopravit míček do soupeřovy branky. Střelbu lze provádět buď bekhendovou nebo forhendovou stranou čepele hole. Ve florbale rozlišujeme tři základní typy střel, a to střely švihem, přiklepnutím a golfem.

Střelba švihem, která může být někde uvedena i jako střelba tahem, je velmi přesnou a překvapivou střelou a bývá účinnější než střelba přiklepem. Střelba se provádí buď forhendovou nebo bekhendovou stranou. Při střelbě forhendovou stranou začíná pohyb za tělem hráče, míček je pod přiklopenou čepelí blíže k patce. V průběhu pohybu se čepel

postupně narovnává a míček přechází přes střed ke špičce čepele s přenesením váhy těla na přední nohu. Přiklopení nebo obklopení čepele vzhledem k míčku řídí směr střely po zemi nebo nahoru. Méně používaná střelba bekhendovou stranou se používá povětšinou v bezprostřední blízkosti branky.

Střelba příklepem je prudší, ale méně přesná než střelba švihem. I tuto střelbu lze provádět jak bekhendovou tak i forhendovou stranou. Forhendovou stranou začíná oddálením čepele od míčku a zrychleným pohybem se do míčku udeří v místech mezi patkou a špičkou čepele. Bekhendovou stranou tato střelba není přesná, ale je velmi překvapivá. Provádí se dvěma způsoby, které se odlišují postavením míčku vzhledem k čepeli. Při prvním je čepel v okamžiku kontaktu s míčkem postavena kolmo k zemi či odklopena od míčku a při druhém způsobu je čepel v okamžiku kontaktu s míčkem přiklopena k míčku.

Výhodou střelby golfem je její prudkost, nevýhodou menší přesnost a při napřažení hole i signalizace protihráčům, včetně brankaře, že se hráč chystá střílet. Provádí se forhendovou stranou čepele dvěma způsoby, buď hokejově s přizvednutou čepelí nad zem při zahájení úderu, nebo se zrychleným tažením čepele pouze po zemi.

V začátcích nácviku střelby se zaměřujeme na zvládnutí techniky, poté na přesnost a nakonec na její razanci. Úspěšnost střelby je ovlivňována dokonalým zvládnutím techniky, schopností hráče využít nejvýhodnějšího místa pro střelbu, prostorovou orientací před brankou a sledováním postavení brankáře.

Při nácviku střelby se snažíme, aby se hráči vyvarovali možným chybám, mezi které můžeme uvést zaklánění hráče při střelbě, obrácené postavení nohou, špatný úchop hole, nedostatečné sledování míčku i po střele, hráč odražený míček nedoráží. Také nedostatečně pevné uchopení hole v momentě střelby, dlouhý náprah či nesledování postavení brankáře snižuje úspěšnost střely, která tím ztrácí na svém účinku (Skružný a kol., 2005).

3.3.1.1.6 Dorážení a tečování míčku

Jde o útočnou činnost, během níž se hráč, stojící před brankou nebo dobíhající k ní dobíhající, snaží dorážet brankářem vyražený míček, anebo tečuje střelu vyslanou jeho spoluhráčem. Právě tato dorážka nebo druhá střela bývá pro brankáře velmi nebezpečná a často končí gólem. Účelem tečování střely na branku je změnit dráhu letu míčku dolu,

nahoru, doprava nebo doleva ve fázi , kdy míček letí vzduchem nebo je vystřelen po zemi. Tečování je činnost, která se velmi často spojuje se cloněním brankáři ve výhledu.

Chybou při dorážení nebo tečování míčku je stav, při kterém hráč nemá připravenou florbalovou hůl na zemi a nesnaží se včas zareagovat dorážením míčku do branky (Skružný a kol., 2005).

3.3.1.1.7 Vhazování míčku

Vhazování míčku je činnost, při které se hráč snaží získat míček pro své družstvo a usměrnit jej k některému ze svých spoluhráčů. Pro získání míčku při vhazování musí mít hráč rychlou reakci, dobrou techniku hole a sílu v rukou. Získání míčku při vhazování získává družstvo nejen výhodu hraní, ale i psychologickou výhodu spojenou s vyhraným vhazováním (Skružný a kol., 2005).

3.3.1.2 Obranné herní činnosti jednotlivce

Mezi obranné herní činnosti jednotlivce patří: obsazování hráče s míčkem, obsazování hráče bez míčku, obsazování hráče v prostoru a obrana prostoru a blokování střel (Skružný a kol., 2005).

3.3.1.2.1 Obsazování hráče s míčkem

Obsazování hráče s míčkem je obranná činnost jednotlivce, při které se obránce snaží buď získat míček přímo, v případě, že ho soupeř nemá pod kontrolou, nebo přiblížením se k soupeři s navázáním osobního kontaktu a následným získáním míčku. Může jít i o zpomalení útočné akce s cílem donutit soupeře k chybné rozehrávce v případě, kdy už má soupeř míček pod svoji kontrolou. Obsazování hráče s míčkem se provádí napadáním v pohybu a postavením zaměřeným na vytváření prostorového tlaku na hráče. Výsledkem této obranné činnosti je odebrání míčku protivráči.

Chybou je opožděné obsazení hráče s míčkem, nebo příliš velký odstup od hráče s míčkem.

Úkoly bránícího hráče se liší podle toho, v jaké části hrací plochy se nachází soupeř s míčkem. Na útočné polovině se obránce snaží svým pohybem přimět soupeře k pohybu k mantinelu, zároveň sleduje pohyb těla protivníka a snaží se získat míček pod svou kontrolu. Na vlastní polovině se obránce snaží svým postavením či pohybem zabránit

soupeři proniknout do výhodnějšího postavení. V souboji u mantinelů se snaží získat míček pomocí nohou, protože tak snižuje riziko porušení pravidel (Skružný a kol., 2005).

3.3.1.2.2 Obsazování hráče bez míčku

Jde o obrannou činnost zabraňující soupeři převzít míček. Její úspěšnost je závislá především na správném postavení bránících hráčů a včasném přistoupení k protihráči bez míčku. Obsazující hráč se staví tak, aby byl buď mezi protihráčem a protihráčem s míčkem, nebo mezi protihráčem s míčkem a vlastní brankou. Obsazování je dvojího druhu buď těsné, nebo volné, čím blíže je útočící hráč k brance nebo k obsazovanému spoluhráči, tím těsnější má být jeho obsazování. Během utkání vyžaduje obsazování hráče bez míčku hráčskou koncentraci a zodpovědnost a zanedbání této činnosti dává útočícímu družstvu možnost tvorby nových herních situací.

Chyby v obsazování hráče bez míčku mohou nastat, když si bránící hráč včas neuvědomí nutnost obsadit hráče bez míčku. Pro úspěšnost celé akce by měl být obsazující hráč také dostatečně rychlý. Důležité je nezaměňovat obsazování hráče bez míčku za bránění ve hře.

Při obsazování hráče by se měl bránící hráč pohybovat stejnou rychlostí jako jeho soupeř. Správně obsazený hráč bez míčku se pozná tak, že je prakticky vyřazen ze hry, není možné ho zapojit do útočné akce. Bránící hráč musí sledovat jak hráče, kterého obsazuje, tak i míček periferním viděním (Skružný a kol., 2005).

3.3.1.2.3 Obsazování hráče v prostoru a obrana prostoru

Tato činnost navazuje na obsazování hráče bez míčku. Úkol hráče spočívá v bránění prostoru vhodným postavením a snaze znesnadnit soupeři útočnou činnost. Obránce ustupuje ke své brance tak, aby měl útočníky před sebou. Tím obránce získává čas, aby se mohli do obrany vrátit jeho spoluhráči. Obránce pouze naznačuje obranné zákroky a čeká na chybu útočníků. V případě, že útočník přihrává, snaží se přihrávku vypíchnout. Pokud se útočník rozhodl jít sám, musí se obránce postavit tak, aby donutil útočníka dělat kličku stranou od branky směrem k mantinelu a tím mu zmenšil střelecký úhel. Tato herní činnost se dá natrénovat jen velmi obtížně, protože zdokonalování je otázkou praktických zkušeností hráče. V situaci dva na jednoho se obránce snaží udržet postavení mezi útočníky, blíží-li se k brance, bere si jednoho útočníka a druhého má na starosti brankář, proto je nutné nacvičovat spolupráci a komunikaci mezi obránci a brankářem.

Nejčastějšími chybami při této obranné činnosti jsou nepřesný odhad situace, špatné postavení obránce, kdy obránce nemá přehled o všech útočnících a předčasné atakování hráče s míčkem (Skružný a kol., 2005).

3.3.1.2.4 Blokování střel

Blokování střel je činnost, při které se obránce snaží zabránit proniknutí vystřeleného míčku na branku. Hráč, který blokuje střelu, přechází do pokleku tak, že se jedním kolenem dotýká palubovky. Při této činnosti je nutné dodržovat zásadu přímky útočník s míčkem – blokující obránce – branka. Obránce musí neustále sledovat soupeře, aby ten jen nenaznačoval střelbu a neprovedl kličku. Velmi důležitý je nácvik této činnosti a spolupráce celých pětic při obraně standardních situací v blízkosti vlastní branky.

Chybu udělá bránící hráč tehdy, stojí-li nebo klečí mimo dráhu letu míčku (Skružný a kol., 2005).

3.3.1.3 Činnost brankáře

Postavení brankáře v týmu se značně liší od postavení ostatních hráčů. Na brankáře jsou kladeny větší nároky, většinou na hřišti tráví celou dobu hracího času, proto je pod větší psychickou zátěží než ostatní. Každá jeho chyba je viditelnější a většinou znamená branku. Ke svému výkonu potřebuje brankář jiných dovedností než hráč v poli, proto by měl být trénink brankáře odlišný od ostatních hráčů. Jeho trénink by měl obsahovat cvičení na rozvoj schopností brankáře a také by se mu mělo dostat psychické podpory od trenéra, aby cítil, že je důležitou součástí týmu a že se o něj někdo stará. Trenéři, kteří brankářskému řemeslu nerozumějí, se většinou brankáři individuálně nevěnují. Jak zápas tak trénink mají na brankáře jiné nároky i po fyzické stránce.

Brankáři zatěžují jiné části těla, a tomu by měla odpovídat i správně sestavená rozcvička. Brankáři by měli mít dostatek času k protažení nejvíce namáhaných partií a na rozcvičení s míčkem před samotným chytáním. Brankář během zápasu namáhá především svaly stehenní a oblast třísel. Po důkladném zahřátí a protažení by se měl brankář rozcvičovat s míčkem. K tomu slouží mnoho cvičení, která jednak zahřejí ruce a připraví je na chytání střel, ale také zlepší postřeh, obratnost při chytání a zvýší jistotu chycení míčku. Po takovéto rozcvičce by mělo následovat rozchytání brankáře prostřednictvím hráčů. Hráči by si měli přitom uvědomit, že mají za úkol brankáře rozchytat, proto nejprve střílí menší

silou na ruce a nohy, postupně mohou na síle přidávat a volit si i libovolná místa v brance. Není podstatné kolik vstřelí hráč gólů, důležitější je, aby svého brankáře dobře připravil pro trénink i pro zápas (Skružný a kol., 2005).

3.3.1.3.1 Základní postoj brankáře

V základním postoji brankář klečí na kolenou a opírá se o zem celou holení, nártu a špičkami nohou. Nohy jsou skrčeny tak, že svírají v kolenou ostrý úhle 45 – 60 stupňů, kolena jsou od sebe vzdálená zhruba na šířku ramen a špičky směřují k sobě. Brankář se v základním postoji neotírá o dolní stranu prstů, nesedí na patách, ale drží svou pánev zvednutou. Váha brankáře je rozložena na kolena, holeně a nártu, těžiště je mírně vpředu. Horní část trupu je mírně předkloněna, hlava je oproti trupu v mírném záklonu. Ruce jsou upaženy a v loktech pokrčeny, dlaně jsou vedle hlavy otočené směrem do hřiště. Brankář tak může dobře kontrolovat horní část branky a na střelce působí větším dojmem. Druhý způsob držení rukou vychází z postoje, kdy jsou lokty u těla, předloktí a lokty směřují vodorovně k tyčím a mírně do hřiště. Brankář tím lépe dosáhne na střely k tyči v dolní části branky, ale střely pod břevno jsou pro něj těžko dosažitelné.

Nejčastější chyby v základním postoji činí brankář tehdy, když je jeho postoj příliš křečovitý, brankář je v základním postoji po celý zápas, což je velmi namáhavé, proto by měl brankář zaujmout základní postoj pouze v ohrožení jeho branky. Pokud se hra odehrává na druhé straně hřiště, měl by dát odpočinout kolenům a využít pozice vsedě nebo ve stoje. Pozice ve stoje brankáři umožňuje vyběhnout na případný dlouhý míč a zahrát ho nohou do bezpečí. Další chybou je, když se brankář opírá v základním postoji o dolní stranu prstů nohy, čímž je omezena jeho pohyblivost dolních končetin při případné přízemní střele (Skružný a kol., 2005).

3.3.1.3.2 Pohyb brankáře

V brankovišti se brankář pohybuje co nejrychleji, přitom ale musí být stále schopný zasáhnout proti střele. Pohyb brankáře po kolenou a holeních zajišťují špičky nohy. Při pohybu do stran se brankář nejprve odrazí od kolene a špičky nohy. Snaží se co nejvíce využívat pohyb po zemi, kterým zbytečně neodkrývá spodek branky. Brankář by se měl během dvou nebo tří menších pohybů přesunout od jedné tyčky k tyčce druhé. Brankář

může využívat rukou pouze v případech rychlého přesunu do stran nebo dopředu pro vykrytí střeleckého úhlu.

I brankář se může při pohybu během hry dopustit několika chyb, a tak i jeho bychom měli na možné chyby upozornit. Brankář by si neměl v bezprostředním ohrožení pomáhat rukama, strkat nebo stahovat protihráče je zakázáno. Také by se neměl příliš zvedat, protože tím odkrývá spodek branky a prostor mezi nohama. Při přesouvání se brankář často nedostane správně k tyčce, nebo je naopak za tyčkou. Správný postoj u tyčky by si měl brankář kontrolovat rukou, k lepší orientaci mu mohou pomoci u čáry brankoviště (Skružný a kol., 2005).

3.3.1.3.3 Chytání a vyrážení střel

Při chytání střel je postavení brankáře vždy kolmé na míček, každá končetina chytá ve svém prostoru.. Brankářova snaha by měla být vyrážet míčky do klidných zón, ze kterých nehrozí možnost dorážky či ohrožení branky. Pokud brankář na střelu nedosáhne oběma rukama nebo se nedokáže přemístit tak, že ji jistí tělem, měl by se ji pokusit chytit. Ze základního postoje se brankář při chytání nízké střely nebo chytání u tyčky přesouvá do úkleku. Jedno koleno vysune ke straně a nohou brání volné místo mezi stehny, druhou nohu vytáčí v koleni a holeň natahuje k tyčce. Koleno je z pohledu střelce u bližší tyčky, holeň je potom natažena k tyčce vzdálenější. Pro vyrážení střel mířících pod břevno se používá hlavy brankáře. Brankář s maskou tak může dosáhnout tam, kam to ruce již nestihnou. Míček musí maskou trefit čelně, jinak by mohl míček po masce sklouznout do brány.

Chybou je vyrážení míčku před sebe, kdy brankář umožní dorážení. Zapojuje-li brankář při chytání pouze horní nebo pouze dolní končetiny, zbytečně odkrývá možné volné sektory ve své brance. Neprovádí-li brankář úklek po zemi, ale vzduchem, odkrývá tak prostor mezi stehny. Chybou je také uhýbání brankáře střelám, které míří na jeho hlavu (Skružný a kol., 2005).

3.3.1.3.4 Zmenšování střeleckého úhlu

Zmenšování střeleckého úhlu patří k důležitým dovednostem každého brankáře. Dostane-li se hráč do blízkosti branky, brankář většinou nestíhá na střelu zareagovat. Svým

pohybem se ale snaží střelci zmenšit střelecký úhel, a tím znemožnit vstřelení branky. Brankář zmenší úhel tak, že se vysune proti střele, a to buď před střelou nebo při střele.

Existují dva způsoby, jak brankář může střelci zmenšit možný střelecký úhel. V prvním případě se brankář vysune proti střelci, zaujme úklek skrčenou nohou k bližší tyčce, pro minimalizaci prostoru v dolní části branky a očekává střelu. Druhou možností je skluz do úkleku přímo v okamžiku střely. Tyto pohyby by měl brankář provádět automaticky, aby neztrácel koncentraci na chytání střel. K lepší orientaci při zmenšování střeleckého úhlu slouží čáry vymezující brankoviště. Zmenšování střeleckého úhlu je velmi účinné proti střele, ne však při kombinaci, kdy brankář pohybem ven z branky odkrývá její druhou část. Případná přihrávka na druhého hráče s jeho následnou střelou většinou znamená gól.

Chybou je, vysouvá-li se brankář kolmo na hráče a zapomíná na střelcovu držení hole, brankář se musí vysunout kolmo na míček. Neudrží-li brankář stabilitu, dostane se do záklonu nebo předklonu, lehne si nebo zaujme příliš široký úklek odkryje tím část branky nebo prostor mezi stehny (Skružný a kol., 2005).

3.3.1.3.5 Hra za brankou

Odehrává-li se hra za brankou, brankář klečí v brance a s pootočeným trupem stále sleduje míček. Podle pohybu hráče s míčkem se přesouvá od jedné tyčky ke druhé tak, že kolenem je z pohledu hráče vždy k bližší tyčce, nataženou druhou nohou pokrývá spodní část branky. Brankář může zamezit přihrávce před branku dvěma způsoby, buď využije natažené nohy, nebo zamezí přihrávce rukou. Při možných únicích soupeře zpoza branky kolem tyčky je nezbytné, aby brankář takovému průchodu zamezil tím, že se vrhne po zemi celým tělem proti útočníkovi, a to i přesto, že mu hrozí riziko zranění.

Velmi často brankáři chybují v případech, kdy nejsou tělem přímo u tyčky, nebo přes ní přecházejí. Soupeřovu přihrávku si tak velmi snadno mohou srazit do vlastní branky (Skružný a kol., 2005).

3.3.1.3.6 Clonění brankáři a tečování střel

Velkou zbraní, jak překonat brankáře spočívá v zakrytí jeho výhledu či případné tečování střely před brankářem. Pokud totiž brankář nevidí míček v momentě střelby, již na něj nedokáže zareagovat. Proto brankáři musí o svůj výhled bojovat, hledat míček ze strany, mezi soupeřovými nohama nebo naopak z výšky. Pokud brankář ztratí míček z dohledu,

měl by se instinktivně přesunout a vykrýt prostor, odkud očekává střelu (Skružný a kol., 2005).

3.3.1.3.7 Činnost brankáře při přečíslení a situaci jeden na jednoho

Nastane-li přečíslení dva na jednoho, brankář obsazuje hráče s míčkem, od kterého hrozí potencionální střela, a mírně se proti němu vysouvá. Zároveň je připraven k pohybu proti hráči, který čeká na přihrávku. Bránící hráč se snaží o zachycení přihrávky nebo o vytlačení hráčů mimo výhodný střelecký úhel. Pokud se útočící hráč dostane příliš blízko k bráně, může se i brankář pokusit zamezit možné přihrávce. Při přečíslení tři na jednoho se brankář vysouvá jen nepatrně, aby se mohl rychle a včas dle potřeby přesunout. Při přečíslení tři na dva by měl brankář očekávat střelu přes obránce mírným povyjetím. V situaci jeden na jednoho je brankář ve střehu a očekává střelu přes obránce, proti které si může povyjet, protože mu nehrozí nebezpečí od jiného hráče. Zároveň musí být brankář připraven pomoci obránci, pokud si útočník pustí míček příliš daleko při dlouhé kličce (Skružný a kol., 2005).

3.3.1.3.8 Výhozy a základní útoky

Výhoz brankáře je považován za účinný prostředek k překonání nátlakové hry soupeře, ale je i dobrým způsobem rozehrání postupného útoku. Pro jeho úspěšnost je rozhodující jeho razance, přesnost, načasování a překvapení soupeře. Florbal rozlišuje dva základní způsoby výhozů a to výhozy, které jsou hozeny po zemi jako nahrávka přímo na hokejku a výhozy, které jsou hozeny o zem a ke spoluhráči se dostanou v podobě skákajícího míčku.

Pro výhoz po zemi si brankář pravák nakročí levou nohou, sníží těžiště a hází pravou rukou švihem míček o zem. Pohyb vychází z ramene, lokte i zápěstí. Míček brankář vypouští nízko, snaží se ho hodit téměř vodorovně, aby se země dotknut v co nejmenším úhlu. Míčku přidává mírnou spodní nebo vnější rotaci, aby míček lépe přilnul k povrchu. Tento výhoz se nedoporučuje používat v žákovských kategoriích, aby nebyl příliš zatěžován loketní kloub.

Při skákajícím výhozu brankář opět nakročí levou nohou bokem a z pravé nohy na ni během švihu paží přenese váhu. Na rozdíl od výhozu po zemi brankář nesnižuje těžiště a nekrčí kolena. Paže je při výhozu natažená buď vzhůru, nebo šikmo nahoru od těla, výhoz vychází z ramene. Míček se brankář snaží vyhodit tak, aby ho nemohl soupeř zastavit

podle pravidel, tj. aby musel hrát vysokou holí, rukou nebo podobně. Vyhozený míček se odrazí tak, aby byl v kritické části hřiště nehratelný a dostal se až ke spoluhráči, který si zaběhl za obranu na střed nebo k mantinelu. Brankář musí provést výhoz tak, že první dopad míčku byl na jeho polovině hřiště, při výhozu s dopadem za půlkou je hra přerušena a rozehrává soupeřící družstvo. Tento způsob výhozu je při zvládnutí techniky překvapivější a rychlejší než výhoz po zemi.

Chyb se brankář dopouští, vyhazuje-li z kleku, přihraje-li skákavý míček na krátkou vzdálenost a nereaguje-li na obranu soupeře a vývoj hry a hází stále dlouhé nebo stále krátké výhozy (Skružný a kol., 2005).

3.3.1.3.9 Činnost při standardních situacích

Při standardních situacích, jakými jsou volný úder či rozehrání, je úkolem brankáře organizovat obranu. Při volných úderech určuje počet hráčů ve zdi a její umístění. Zeď si brankář staví tam, kde očekává největší nebezpečí, sám si pak hlídá prostor, který zeď nepokryje. Při zahájení úderu musí vždy vidět míček, i za cenu toho, že by si měl stoupnout, aby mohl reagovat na případné rozvinutí akce. Proto je vhodnější, aby při úderech z větší dálky byla zeď jednočlenná, trojčlenná zeď má opodstatnění pouze v bezprostředním ohrožení branky. Při standardních úderech z rohu brankář klečí u přední tyčky a dává pozor na případné nahození míčku do brankoviště. Při nahození míčku do brankoviště se ho brankář snaží vyrazit ještě v letu, aby zabránil případné skrumáži před brankou. Hlídá si samozřejmě také možné oběhnutí hráče kolem brány nebo zpětnou přihrávku před přední tyč.

Brankář chybí, když nekomunikuje s hráči a umožní následující chyby: hráči mají nohy v malém brankovišti, ve zdi je mezera nebo zeď stojí uprostřed brány, kdy jsou mezery u obou tyček. Při rozehrání z rohu se hráč často pokusí oběhnout bránu a brankář se předčasně přesouvá ke vzdálenější tyči, ale přihrávka směřuje k tyči přední.

K brankářům lze ještě dodat, že každý brankář i jeho trenér by si měl uvědomit, že zdravá kolena jsou pro jeho výkon nezbytná. Proto by měl svá kolena v nedůležitých momentech co nejvíce šetřit. Zejména v mladším věku se nedoporučují každodenní brankářské tréninky. Zpestřením pro brankáře je hra v poli, brankář si odpočine od chytání a zároveň pozná, že ani hráči v poli to nemají jednoduché. Při pořizování brankářské

výstroje by se spíše než efektivní dres mělo myslet na kvalitní chrániče kolen (Skružný a kol., 2005).

3.3.2 Herní kombinace

Herní kombinace jsou činnosti, do které se zapojují dva nebo více hráčů, kteří společně řeší danou situaci. Herními kombinacemi lze řešit jak útočné, tak obranné herní činnosti jednotlivce, při čemž stupeň jejich zvládnutí ukazuje na všestrannou vybavenost hráče i družstva. Herní kombinace tedy rozdělujeme na útočné a obranné. Herní kombinace jsou výborným prostředkem k oživení a zdynamizování hry a teprve po jejich dokonalém zvládnutí mohou začít další kroky pro začátek specializovaného tréninku (Skružný a kol., 2005).

3.3.2.1 Útočné herní kombinace

Při řešení každé nově vzniklé herní situace stojí hráči před stejným rozhodnutím, jakým způsobem tuto situaci vyřešit. Útočné herní kombinace rozdělujeme na několik druhů podle způsobu řešení herní situace.

Těmito způsoby jsou:

- přihráj a běž,
- křížení,
- clonění,
- zpětná přihrávka,
- nahození,
- vhazování,
- rozehrání standardní situace.

3.3.2.1.1 Přihráj a běž

Herní kombinace hod' a běž, při níž se hráč po těsné přihrávce na svého spoluhráče uvolňuje do volného prostoru tak, aby mohl opět od spoluhráče přihrávku přijmout. Hráč docílí uvolnění buď zrychlením svého pohybu vpřed, nebo naznačením a změnou směru ihned po odehrání přihrávky. Základem je okamžitý pohyb po odehrání přihrávky. Jde o jeden ze základních využitelných stereotypů nejen ve florbale. Stejných stereotypů využívá i fotbal, hokej, basketbal a řada dalších kolektivních sportů. Takticky lze tuto herní

kombinaci využít ve všech stádiích útoku, od založení , přes rozvíjení až po samotné zakončení.

Herní kombinací „přihraj a běž“ docílíme velmi účelného zrychlení hry, podaří se nám uvolnit prostor pro nabíhajícího spoluhráče. Z rovnovážných herních situací, jeden na jednoho, nebo dva na dva, můžeme snadno udělat přečíslení dva na jednoho nebo tři na dva.

Pro správné provedení této herní kombinace je nutné splnit následující kroky. Přihrávka musí být přesná s následovnou reakcí po odehrání míčku, hráč nesmí zůstat stát, ale měl by naběhnout do volného prostoru, který by neměl být obsazený soupeřem. Důležité je, aby hráč byl schopen přijmout zpětnou přihrávku a měl zvednutou hlavu a hokejku připravenou ke zpracování míčku. V závěrečné fázi útočné akce se zvyšuje účinnost rychlou střelbou z první (Skružný a kol., 2005).

3.3.2.1.2 Křížení

Základem křížení je výměna míst dvou nebo více spoluhráčů. Křížení by se mělo stát jedním z dalších florbalových stereotypů, nad jehož provedením by hráči neměli přemýšlet, a měli by jej zvládat automaticky. Jde o jednu z nejúčinnějších útočných zbraní, protože se jen velmi těžko brání. Pro nácvik křížení je potřeba, aby se dodržovalo několik základních pravidel.

- hráči zrychleným pohybem přebíhají na opačnou stranu, hráč bez míčku kříží hráče s míčkem za jeho zády,
- impuls pro zakončení celé kombinace dává jeden z hráčů změnou směru svého pohybu,
- důležité je okamžité pochopení záměru prvního hráče hráčem druhým, příliš pomalé provedení znamená ztrátu výhody, kterou tato kombinace přináší,
- po překřížení mohou nastat dvě možnosti. Buď hráč s míčkem po naznačení přihrávky pokračuje v akci kolem obránce sám, nebo hráč s míčkem přenechá míček křížícímu spoluhráči.

Chyby při křížení mohou nastat, je-li příliš velká vzdálenost křížení od bránícího hráče, nebo je-li špatné načasování náběhu křížících se hráčů (Skružný a kol., 2005).

3.3.2.1.3 Clonění

Clonění je činnost, kdy zaujme hráč bez míčku svým tělem takové postavení, že dovořeným způsobem znemožní protihráči bránění hráče s míčkem. Principem je včasný a překvapivý pohyb směrem k protihráči a získání času a prostoru tak, aby mohl pokračovat v pohybu. S cloněním se nejčastěji setkáváme při řešení standardních situací: při rozehrávání rohů a při hře u mantinelů. Správně provedené clonění je velmi účinné, ale také obtížné, protože hranice mezi správným cloněním a faulem je velmi úzká (Skružný a kol., 2005).

3.3.2.1.4 Zpětná přihrávka

Zpětná přihrávka je herní kombinace, při níž hráč přihrává míček nabíhajícímu spoluhráči dozadu do volného prostoru. Hráč, který drží v první fázi kombinace míček se snaží upoutat na sebe pozornost obránce. Hráč toho může docílit změnou směru a rychlostí pohybu anebo neočekávaným technickým prvkem. Navázáním obránce na sebe tak tento hráč připraví pozici pro nabíhajícího spoluhráče, který si nabíhá do volného prostoru za hráče s míčkem tak, aby měl v momentě přihrávky plnou rychlost a mohl v ní plynule pokračovat a využít ji dále pro útočnou činnost družstva nebo pro vlastní zakončení. Největším problémem v provedení je nepřesnost přihrávky, nevhodné zařazení kombinace a špatný pohyb hráčů (Skružný a kol., 2005).

3.3.2.1.5 Nahození

Jedním z velmi často využívaných herních kombinací je nahození, které je založeno na odehrání vysokého míčku na delší vzdálenost. Cílem nahození je rychlé přenesení hry, s cílem rychlého překonání zformované obrany soupeře. Princip rozehrání tímto způsobem stojí na rozehrávajících hráčích, zejména obránců, kteří nejprve několika přihrávkami uklidní hru na vlastní polovině. Během tohoto přihrávání si útočící spoluhráči náhlým a rychlým pohybem do volného prostoru vynutí dlouhou přihrávku. Pro správné provedení nahození je zásadní dobré načasování, správná délka a směr přihrávky a na druhé straně i dobré zpracování vysoké příhry ze strany útočníků (Skružný a kol., 2005).

3.3.2.1.6 Vhazování

Jedná se o herní kombinaci založené na získání míčku při vhazování a jeho následném rozehrání do zakončení. Vyhrané vhazování je velmi důležité a navazují na něj mnohé z již popsaných kombinací (Skružný a kol., 2005).

3.3.2.1.7 Rozehrání standardní situace

Rozehrání standardní situace, někdy též nazývané jako signál je velmi účinnou zbraní. Návuk různých druhů signálů je u pokročilých hráčů potřeba provádět pravidelně v pětkách, ve kterých hrají hráči společně na hřišti. Správné provedení signálů je mnohdy účinnější než cokoliv jiného. Základní zásady pro správné rozehrání signálu jsou:

- čím jednodušší je provedení, tím účinnější je a může u něj nastat i méně chyb,
- při každém rozehrání by měl míček ohrozit branku, lepší je slabší střela na branku než razantnější mimo ni,
- signál by měl reagovat na aktuální rozestavení bránících hráčů,
- při rozehrávání standardní situace by se mělo počítat s možnou chybou, proto je důležité zajišťovat obranu (Skružný a kol., 2005).

3.3.2.2 Obranné herní kombinace

Obranné herní kombinace jsou povětšinou reakcí na řešení situace vzniklé zahráním herní kombinace soupeřem, který drží míček. Nejdůležitějším krokem pro správné zvládnutí obranné fáze je komunikace mezi hráči bránícího družstva. Podle způsobu daného řešení rozlišujeme tyto obranné herní kombinace:

- zajišťování,
- přebírání,
- zdvojování,
- odstupování,
- osobní bránění.

3.3.2.2.1 Zajišťování

Zajišťování ve hře se využívá jako zabezpečení krytí prostoru při hře samotné nebo v jednotlivých herních situacích. Používá se tak například při rozehrávání standardní

situace, kdy poslední zajišťuje své ostatní spoluhráče. Při zajišťování je důležitá rychlá reakce a domluva několika hráčů, kteří změnou svého postavení řeší vzniklou situaci.

Chyby nastávají při nedůsledném sledování celé herní situace, které vyplývá ze soustředění se pouze na svého hráče, kterého obránce brání, ale současně zanedbává vnímání okolní situace a své obranné úkoly tak neplní (Skružný a kol., 2005).

3.3.2.2.2 Přebírání

Přebírání je činnost dvou hráčů, kteří řeší obranou situaci dočasnou výměnou svých hráčů. Nejčastěji jde o reakci na útočnou herní kombinaci křížení. Velmi důležitá je slovní komunikace mezi přebírajícími hráči a jasné pochopení obou, že jde o přebírání a ne o osobní bránění.

Mezi nejčastější chyby patří zpožděná reakce jednoho z bránících hráčů v momentu přebírání a nedostatečná komunikace mezi bránícími hráči, což má za následek neobsazeného protivníka (Zlatník a kol., 2001).

3.3.2.2.3 Zdvojování

Herní činnost dvou hráčů, napadajícího a vypomáhajícího, kteří vytvářejí ve vhodném prostoru, v rohu hřiště nebo u mantinelu, převahu nad hráčem s míčkem. S touto situací se často setkáváme při hře u mantinelu v momentě, kdy jedno z družstev vytváří tlak na balon nebo se snaží využít nejistoty soupeře. Hlavním cílem zdvojování je znejistit soupeře a donutit ho k chybám v rozehrávce nebo k prohřešku proti pravidlům, nejčastěji posouzeném jako zdržování hry. Úkolem napadajícího hráče je odblokovat či zablokovat soupeře a zdvojující hráč se snaží získat od protivníka míček. Důležité je atakovat soupeře pozičně a trpělivě, bez faulů, tělem a hokejkou.

Mezi nejčastější chyby patří nedostatečně těsné přistoupení hráčů k hráči s míčkem, nebo atakování soupeře v rozporu s pravidly (Zlatník a kol., 2001).

3.3.2.2.4 Odstupování

Při odstupování bránící hráč zaujme takové postavení vzhledem k útočícímu hráči, kterým jej má sice pod kontrolou, ale není v jeho bezprostřední blízkosti. Odstupující hráč stojí v obranné linii, tvořené útočícím hráčem a brankou, je připraven v případě přijetí přihrávky útočícím hráčem se k němu opět stáhnout na normální obrannou vzdálenost.

K odstupování dochází tehdy, vyskytuje-li se útočník ve velké vzdálenosti od branky, kde není příliš nebezpečný. Účelem je zahuštění prostoru na obranné polovině, odkud je možné pro útočníky bezprostředně ohrozit branku (Skružný a kol., 2005).

3.3.2.2.5 Osobní bránění

Osobní bránění je herní kombinace, která se uplatňuje při rovném počtu bránicích a útočících hráčů na hřišti při situacích dva na dva, tři na tři, ale i pět na pět. Vždy, když chceme těsně obsadit svého soupeře. Osobní obrana je velmi účinná, ale také velmi náročná na provedení, kondici a spolupráci hráčů. Dochází také k častým chybám, kdy osobní obrana není dostatečně těsná. Obránci mají od útočníků velký odstup a chybně reagují na změny pohybu útočícího hráče (Skružný a kol., 2005).

3.3.3 Herní systémy

Systémy jsou způsoby vedení hry celého družstva v útoku a v obraně s předem vymezenými úkoly jednotlivcům, skupinám i celému družstvu po celé utkání nebo po jeho část. Herní systémy stejně jako herní kombinace dělíme na herní systémy útočné a obranné (Skružný a kol., 2005).

3.3.3.1 Útočné herní systémy

Mezi útočné herní systémy řadíme:

- postupný útok,
- rychlý útok,
- protiútok,
- přesilová hra.

3.3.3.1.1 Postupný útok

Postupný útok je takový herní systém, který se uplatňuje především proti stažené obraně. Hlavním znakem je kolektivní hra s dobrým vedením míčku jednotlivci a přihráváním. Hra je založena na tvořivosti, improvizaci a kombinačních schopnostech jednotlivců. Tato tvořivost se projevuje nejen při hraní s míčkem, ale je především důležitá v pohybu a myšlení hráčů bez míčku. Útok se zpomaluje a hledá se cesta ke kombinačnímu řešení herních situací za účelem přehrání soupeře. Obrazem postupného útoku je plynulost hry,

které se docílí precizně provedenými přihrávkami. Využívá se především improvizace. Hra postrádá dynamiku a údernost akcí, nedochází k rychlému přenášení hry. Běžnému divákovi se proto hra zdá zdlouhavá a nudná.

Postupný útok můžeme vést jak na polovině útočné, tak i na polovině obranné. V těchto případech se dá hovořit o pozičním útoku, jehož cílem je kontrolovaná hra a současné hledání a vytváření možností pro zakončení a opakované ohrožení branky (Skružný a kol., 2005).

3.3.3.1.2 Rychlý útok

Rychlý útok se uplatňuje proti družstvům, v jejichž hře má převahu útok nad obranou, která hraje aktivně na své útočné polovině a jejichž útočníci napadají často až na úrovni brankové čáry. Rychlý útok by měl vycházet z dostatečně zabezpečené obrany a jeho výsledkem by měla být rychlá, překvapivá a úderná přímočará akce, založená na přihrávce z obrany na hráče nabíhajícího do volného prostoru. Rychlý útok je také velmi účinný po přihrávce od brankáře. Přihrávka a vzájemná spolupráce hráčů při brejku vyřazuje soupeřovy útočníky z obranné hry. Hlavními rysy hry jsou velmi účinné a překvapující akce z obranné poloviny končící přečíslením soupeře v jeho obranném pásmu. Překvapivost akce spočívá v technicko-taktických vyspělostech přihrávajícího hráče, v uvolnění a včasném zrychlení pohybu útočníka bez míčku (Skružný a kol., 2005).

3.3.3.1.3 Protiútok

Protiútok je útočnou akcí, která staví na útočné hře soupeře. Základem je bezprostřední přímá odpověď na útočnou činnost soupeře. Při získání míčku ve střední části hřiště nebo v obranné polovině následuje rychlá a přesná přihrávka přes střed hřiště, při které jsou útočníci soupeře vyřazeni z bránění. Výsledkem rychlého protiútoku jsou přesilové nebo útočně výhodné situace na útočné polovině. Založení protiútoku se děje pomocí okamžité průnikové přihrávky přes střed hřiště na vracející se spoluhráče, kteří křížením nebo změnou míst nabíhají do herně otevřených prostorů. Toto pojetí útoku dává hře spád a opakováním protiútoků vytváří na soupeře značný tlak. Tempo hry je rychlé a vysoké jsou při tomto stylu hry i požadavky na technickou a fyzickou vybavenost hráčů. Takto vedené utkání je i pro diváky velmi atraktivní, protože je k vidění velké množství střeleckých příležitostí a často i vstřelených branek (Skružný a kol., 2005).

3.3.3.1.4 Přesilová hra

Přesilová hra je nastává v časově omezeném úseku, ve kterém družstvo využívá početní převahy o jednoho nebo dva hráče. Hlavní náplní přesilové hry je vedení útoku proti vysoce koncentrované obraně soupeře. Záměr přesilové hry stojí na předpokladu udržení míčku, pomocí přihrávek, na útočné polovině. Hra v útočném pásnu představuje zvláštní herní dovednost útočné formace na malém prostoru. Účinnost přesilové hry závisí na schopnostech hráčů uplatnit herní dovednosti na malém prostoru a ve značné rychlosti provedení a proměnlivosti úsilí všech útočících hráčů, kteří reagují na rozestavení hráčů bránících. Další podmínkou efektivní přesilové hry je opakované vytváření střeleckých příležitostí. Proti agresivní presinkové či kombinované obraně se v důsledku zrychlení akcí přesilová hra často zjednodušuje přihrávkami na obránce, kteří často střílí a útočníci střelu tečují nebo doráží (Skružný a kol., 2005).

3.3.3.2 Obranné herní systémy

Mezi obranné herní systémy řadíme následující:

- osobní obrana,
- zónová obrana,
- kombinovaná obrana,
- zónový presink,
- hra v oslabení.

3.3.3.2.1 Osobní obrana

Osobní obrana se uplatňuje především proti kombinační hře v situacích, kdy bránící hráči zvládají osobní princip bránění nejen navazovat, ale i udržovat. Osobní bránění představuje na hřišti volné či těsné obsazování soupeře. Cílem obrany je zamezit soupeři možnost přihrávání. Nejčastějším obrazem této hry jsou situace jeden na jednoho. Spolupráce při bránění vyžaduje časté přebírání pronikajícího protivníka v případě, že se útočící hráč dostane přes hráče bránícího. Osobní obrana má však značné problémy, je-li protiútok veden s velkou poziční proměnlivostí útočící formace a také při vysokém tempu utkání. Způsob bránění odděluje obranu od útoku, ale párové rozestavení hráčů umožňuje při získání míčku poměrně dobrý přechod do útoku. Kondiční nároky na individuální činnost při osobní obraně jsou vysoké (Skružný a kol., 2005).

3.3.3.2.2 Zónová obrana

Mezi nejznámější obranný systém ve florbale patří zónová obrana, při které má každý hráč předem určenou územní zodpovědnost, danou rozestavením hráčů. Takové rozestavení se používá především na obranné polovině, v případě herní vyspělosti hráčů je možné ho využít i ve střední části hřiště. Rozestavení hráčů vytváří kompaktnost bránící formace, která svým postavením reaguje na postavení soupeře a polohu míčku. Zónová obrana zpomaluje útok soupeře, vytlačuje ho k mantinelu a zamezuje proniknutí k brance. Na protivníka vyčkává, obrana postrádá dynamiku. Nejčastější rozestavení zónové obrany je 2-1-2, 2-2-1 nebo 1-2-2. Zónové bránění klade na hráče především taktické nároky na poziční disciplínu. Náročnost na kondici a intenzitu hry při bránění není tak vysoká. Zónová obrana má velké využití i během hry v oslabení (Skrutný a kol., 2005).

3.3.3.2.3 Kombinovaná obrana

Kombinovaná obrana je obranným systémem, který představuje využití výhod osobní a zónové obrany. Kombinovaná obrana je velmi často špatně pochopena, protože je většina lidí přesvědčena, že se pod tímto pojmem skrývá zónová obrana, přitom pouze vybraní hráči osobně brání nejlepší protihráče a ostatní vykrývají prostor zónově. Toto spojení umožňuje vytváření trvalého tlaku na soupeře. Sílu takového tlaku určuje míra tlaku, který je vyvíjen na hráče s míčkem, těsnost obsazování soupeře bez míčku, dodržování základního rozestavení bránící formace vzhledem k míčku a zesílení obrany prostoru.

Splnění těchto záměrů představuje rozsáhlou taktickou variabilitu při spolupráci a koordinovaném herním úsilí. Schopnost tohoto tvaru reagovat na útočnou hru soupeře při bránění je určována přechody od zónového bránění k osobnímu a naopak. Při napadání soupeře s míčkem je pro územní odpovědnost napadajících hráčů, danou základním rozestavením, rozhodující míra fyzického kontaktu se soupeřem. Je-li napadající hráč v těsném fyzickém kontaktu se soupeřem, je jeho povinností tento kontakt a příslušný tlak udržovat. Ztratí-li napadající hráč tento fyzický kontakt, pak je účinnější přestoupit k územní obraně dané rozestavením spoluhráčů. Soupeře s míčkem poté napadá spoluhráč, kterému náleží v tomto prostoru odpovědnost za bránění. Přechod mezi osobní obranou a zónovým bráněním umožňuje při rozsáhlé a proměnlivé pohyblivosti soupeře zachovat podmínky pro variabilní udržování významného důležitého obranného rozestavení hráčů ve hře. Toto rozestavení, které umožňuje opakovaně vytvářet podmínky pro herní úsilí

hráčů a jejich spolupráci v obraně při zachování dynamiky hry, tvoří kostru obranného systému. Tuto dynamiku zabezpečuje neustálá možnost a nutnost vytváření stálého a těsného tlaku na hráče s míčkem. Velmi účinné je i zesílení krytí herně důležitého prostoru, jako je například střelecký prostor před brankou. Pohyb a koordinované úsilí hráčů při bránění spojuje nejen osobní a zónovou obranu, ale zabezpečuje i velmi výhodný přechod do útoku (Skružný a kol., 2005).

3.3.3.2.4 Zónový presink

Zónový presink se uplatňuje proti vyspělé kombinační hře, hráči musí okamžitě vytvářet osobní tlak na hráče s míčkem a prostorový tlak na postavení soupeře. Bránění je založeno na promyšlené spolupráci hráčů v bránícím tvaru. Cílem tohoto bránění je nedovolit hráči s míčkem přihrát, a hráčům bez míčku přihrávku přijmout. Základním prvkem zónového presinku je spolupráce mezi obránci na základě vypomáhání, zdvojování, zajišťování a přebírání. Taková hra se vyznačuje rychlým přístupem k soupeři a osobními souboji. Zónový presink je využíván celohřišťově tak, že tlak na soupeře se koncentruje na krajní pásma proti zakládání a při zakončování útočných akcí. Forčekink je název pro zónový presink v útočném pásmu. Výchozí postavení pro napadání je dáno vzniklou situací a prostorem, ve kterém se tato situace odehrává. Cílem bránícího družstva je snažit se do vhodného, co nejmenšího, prostoru ve správný čas dostat co nejvíce hráčů. Zónový presink klade velké nároky na kondici a taktické myšlení při obranné spolupráci. Účinnost presinku oslabuje individuální akce soupeře. Přechod do protiútoku je vlivem častého prostorového nahromadění hráčů rovněž oslaben (Skružný a kol., 2005).

3.3.3.2.5 Hra v oslabení

Hra v oslabení představuje časově omezený úsek, ve kterém družstvo hraje dočasně oslabeno o jednoho nebo dva hráče. Základem hry družstva v oslabení je koncentrovaná hra v obraně, které se účastní všichni hráči. Při hře v oslabení je cílem vytlačit soupeře k mantinelům. Při bránění se využívá rozestavení 1-2-1, 2-2, dále pak zónový presink a agresivní kombinovaná obrana. Obranná rozestavení se určují podle toho, jaké zaujme postavení útočící družstvo. Při hře ve třech potom rozestavení 2-1 nebo 1-2. Po získání míčku bránící družstvo získává čas buď nastřelováním míčku do útočné poloviny, nebo

taktickým zdržováním hry kontrolou míčku. Využít lze také střídání během přerušení hry ve prospěch bránícího družstva (Skružný a kol., 2005).

3.4 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Do tohoto období spadají žáci prvního stupně základních škol. Věk těchto dětí se pohybuje mezi 7 a 12 lety a zařazují se do období dětství a mladšího školního věku. Hlavním mezníkem pro tyto děti je vstup do školy a změna jejich denního režimu k pravidelným povinnostem spojených s výukou.

Dětství a později i adolescence jsou charakteristické významnými změnami ve všech hlavních oblastech, které vytvářejí lidskou bytost. Z hlediska sportovní přípravy patří mezi takové zásadní změny:

1., Intenzivní růst

Děti v tomto období mohou vyrůst o 50 i více centimetrů a také se přirozeně zvýší jejich hmotnost i o více než 30 kilogramů.

2., Vývoj a dozrávání různých orgánů těla.

Orgány nejen rostou, ale mohou výrazně měnit i svou funkčnost a úlohu (změna práce srdce, změna žláz s vnitřní sekrecí)

3., Psychický a sociální vývoj

Dětem se v tomto období mění chápání a vnímání nejen okolního světa, ale i jejich pozice v něm, formuje se vztah ke společnosti a lidem kolem nich (Svoboda, 2000).

Ke všem těmto aspektům každý pedagog přihlíží a bere je v úvahu při své pedagogické činnosti a přizpůsobuje své požadavky právě těmto věkovým zvláštnostem.

3.4.1 Specifika mladšího školního věku

V průběhu mladšího školního věku dochází k intenzivním biologicko-sociálním změnám, proto se toto období velmi často ještě dělí na dětství a prepubescenci, nebo dětství a pozdní dětství. Mladší školní věk je také nejlepším obdobím pro rozvoj rychlostních a koordinačních schopností. Hráči mezi šestým a desátým rokem se nedokáží plně koncentrovat po dlouhou dobu (maximálně 4 – 5 minut), proto je vhodné upustit od dlouhých výkladů. Důležité je děti nestresovat negativním hodnocením při nezdaru, ale spíše dbát na to, aby každé dítě zažilo úspěch a mělo ze hry dobrý pocit.

3.4.1.1 Tělesný vývoj v mladším školním věku

Tělesný vývoj je v prvních letech charakterizován rovnoměrným růstem do výšky a zvyšující se hmotností dětí. Výška se zvyšuje zpravidla o 6 – 8 centimetrů ročně. Spolu s růstem dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevní oběh a vitální kapacita plic se průběžně zvyšují. Dochází k ustálení zakřivení páteře, osifikace kostí pokračuje dále rychlým tempem, přesto jsou kloubní spojení měkká a velmi pružná. Dochází ke změnám tvaru těla, mezi trupem a končetinami nastávají příznivější pákové poměry končetin, které tak vytvářejí pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem. Mozek, jako orgán centrálně nervové soustavy, má vývoj v podstatě ukončen už před začátkem tohoto období, i přesto, že nervové struktury, zejména v mozkové kůře ještě dozrávají. Proto právě v tomto období vznikají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a po šestém roce je nervový systém dostatečně zralý i pro složitější koordinačně náročnější pohyby. Schopnost naučit se novým pohybům se formuje již na začátku tohoto období kolem šestého roku. Rozvoj koordinačních a rychlostních schopností je rozvíjen díky značné plasticitě nervového systému a pohyblivosti nervových procesů. Děti mají schopnost rychle střídat podráždění a útlum nervových center (Perič, 2004).

3.4.1.2 Psychický vývoj v mladším školním věku

Psychický vývoj je charakterizován lavinovitým přibýváním nových vědomostí, dále se rozvíjí paměť a představivost. Dítě se při poznávání a myšlení spíše soustřeďuje na jednotlivosti a souvislosti mu často unikají. Špatné provedení již naučených dovedností je často zapříčiněno zvýšenou vnímavostí k okolnímu prostředí i k faktorům, které pozornost odvádějí. Schopnost chápat abstraktní pojmy je velmi malá a utváří se až koncem tohoto období, proto se často o mladším školním věku hovoří jako o období konkrétního nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů. Dítě velmi dobře pochopí pojmy, na které si může sáhnout, problémy má s věcmi, které uchopit nelze. Proto je nevhodné u dětí používání termínu jako například: „Když se budeš víc učit, jednou z tebe bude ...“. Dítě nechápe termíny, jako „jednou, v budoucnu, v dospělosti“. Vlastnosti osobnosti ještě nejsou ustáleny, děti jsou impulzivní a přecházejí rychle z radosti do smutku a naopak. Slabě je vyvinuta vůle dítěte, které nedokáže sledovat dlouhodobý cíl. Veškerou svou činnost dítě velmi citově prožívá, patrné je také zvýšení vnímavosti

k okolnímu prostředí. Doba, po kterou se dokáží děti plně koncentrovat, je krátká 4 – 5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost (Perič, 2004).

3.4.1.3 Pohybový vývoj v mladším školním věku

Z hlediska pohybového vývoje je tato věková kategorie charakterizována vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Děti nové pohybové dovednosti zvládají rychle a lehce, ale často mají malou trvalost, při méně častém opakování jsou rychle zapomenuty. V učení nových pohybových dovedností se uplatňují zkušenosti dětí z přirozené motoriky. Rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu umožňuje efektivnější nácvik pohybových dovedností, z počátku ještě herní formou s využitím učení formou nápodoby (imitace). Charakteristickým pro děti tohoto věku je neúspornost pohybu, kterou se odlišují od dospělých.

Dynamika nervových procesů se dále rozvíjí, převažují však ještě procesy podráždění nad procesy útlumu. Tím je možné vysvětlit, zvláště v počátku tohoto období, zvláštní živost a neposednost a výrazný pohybový luxus, kdy je každá činnost prováděna s množstvím dalších přídavných pohybů. Rozdíly v rozvoji motoriky u osmiletého a dvanáctiletého dítěte jsou značné, zvláště v období mezi osmi až deseti a deseti a dvanácti lety, které je možné označit jako etapy s dobrou charakteristikou kvality pohybů. Období deseti až dvanácti let je považováno za nejpříznivější věk pro motorický vývoj. Je nazýváno často zlatým věkem motoriky, který je charakteristický rychlým učením nových pohybů. Často stačí jen dokonalá ukázka a děti jsou schopny okamžitě nový pohyb udělat napoprvé popřípadě, po několika pokusech. Zvyšuje se jistota v provádění činností, v průběhu nácviku pozorujeme již všechny kvalitativní znaky dobře provedeného pohybu. Problémy, které jsou v počátku mladšího školního věku z hlediska koordinace složitějších pohybů, poměrně rychle mizí a na konci tohoto období jsou děti schopny provádět i koordinačně náročná cvičení (Perič, 2004).

3.4.1.4 Sociální vývoj v mladším školním věku

V průběhu vývoje dítěte v mladším školním věku se projevují dvě významná období. Jde o vstup do školy a období kritičnosti. Kolektiv, který vzniká při vstupu do školy klade nároky na zařazení do kolektivu a podřízení se jeho pravidlům. Dítě přestává být středem pozornosti rodičů a dochází k přechodu od hry k vážné činnosti. Dítě prožívá postupné

období socializace, při které dochází k jeho začleňování do kolektivu a přizpůsobování se daným zákonitostem a pravidlům. Do vztahů se začínají promítat autority jako učitelé nebo trenéři, kteří mohou svým vlivem zastínit i rodiče. Dítě se ve škole nebo zájmových kroužcích setkává se svými vrstevníky, vytváří si k nim určité meziosobní vztahy a buduje si i své vlastní postavení. Děti tohoto věku mezi sebou rádi soutěží s tendencí být ve skupině a získat v ní patřičnou odezvu. Vznikají první kamarádské vztahy a skupinky, které mohou mít zvláštní utajené vazby a často i podivnou symboliku. Na konci tohoto období nastává fáze kritičnosti v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí jakým je škola, rodina, sportovní oddíl. Začíná se projevovat tendence k negativnímu hodnocení skutečnosti a dochází k tomu, že přirozená autorita u dospělých se snižuje. Dítě začíná hledat své idoly mezi svými vrstevníky. Dítě si již osvojuje základní kulturní návyky, prohlubuje svoje zapojení do sociálních skupin a postupně přebírá větší zodpovědnost za své činy (Perič, 2004).

3.4.1.5 Trenérský přístup v mladším školním věku

Děti se v tomto „šťastném“ období vyvíjejí po všech stránkách rovnoměrně, jsou optimistické, mají zájem o vše konkrétní, jsou snadno ovladatelné, dokáže-li se jejich energie vhodně usměrnit. Pohyb dělá dětem radost, aniž bychom je k němu nutili. Soutěží rádi a s vervou. Základem jejich konání je hra. Proto musí v tréninku i v soutěžení převládat herní princip s radostným charakterem veškeré činnosti. Pohyb by měl být doprovázen radostnými prožitky. Neúspěch by neměl být podnětem k výraznému negativnímu hodnocení ze strany učitele či rodičů, které by dítě jen stresovalo. Vlivem ještě nevyvinuté schopnosti se plně soustředit musí být činnost pestrá a často obměňovaná. Děti se dokáží nadchnout pro správně volenou činnost, toho by mělo být využito při formování vztahu ke sportu a pohybové činnosti. Snadno přejímá názory druhých, dospělý jsou pro něj přirozenou autoritou. Učitel by měl právě proto na děti působit vlastním příkladem. To je učitelova velká výhoda, ale také velká odpovědnost. Učitel může v tomto období pro děti udělat mnoho, ale špatnými přístupy může i mnoho pokazit. Vhodné je, dokáže-li učitel děti v aktivitách usměrňovat a vést je k systematickosti. Potřebné je u dětí neustálé rozvíjení koncentrace, posilování vůle, formování osobnosti, kolektivní cítění apod. Výchovné působení učitele by též mělo ukazovat na správnou životosprávu, hygienu a celkový denní režim (Perič, 2004).

3.5 SPORTOVNÍ TRÉNINK

3.5.1 Teorie a vysvětlení pojmu sportovní trénink

Při sportovním tréninku dochází k rozvoji výkonnosti hráče nebo družstva, zaměřeného na dosahování nejvyšších sportovních výkonů ve vybraném sportovním odvětví. Usilování o vysokou sportovní výkonnost musí přitom respektovat celkový rozvoj jedince. Dosažení maximálních výkonů by nemělo být v rozporu s obecně platnými morálními, kulturními, zdravotními, ekologickými a dalšími normami společenského života. Sportovní trénink by se měl vyznačovat silnou výkonovou motivací, která se projevuje ve snaze dosažení co nejlepších výkonů.

Přístup učitele při sportovním tréninku vychází ze dvou základních tezí pedagogiky a psychologie, které říkají, že vývoj a výchova osobnosti je určována vztahy jedince k jeho sociálnímu okolí a že každé lidské chování je produktem těchto vztahů. Proto můžeme říci, že optimální rozvoj osobnosti sportovce a jeho sportovní výkonnosti předpokládá vytvoření účinných vztahů mezi učitelem a hráči.

Činnost učitele má charakter řídicí činnosti a skládá se z plánování rozvoje výkonnosti a tréninku, rozhodování ve smyslu volby různých variant.

Plánování je subjektivní činnost učitele, která se konkretizuje v sestavování různých plánů. Je to nepřetržitý proces, v němž formulace plánu znamená pouze výchozí pozici. Aktuálnost a užitečnost plánu musí být zabezpečena jeho postupnou detailizací a průběžnou korekcí na základě kontroly.

Rozhodování ve smyslu volby z různých variant je nejen součástí přípravy učitele na každou vyučovací jednotku, ale projevuje se také při realizaci této jednotky (Zlatník a kol., 2001)..

3.5.2 Cíle a úkoly sportovní výchovy

Cílem sportu je dosažení maximálního výkonu, nebo zvýšení výkonnosti s ohledem k možnostem jedince. I velmi slabý výkon může být z hlediska absolutního pro jedince výsledkem velkého úsilí, sebezpřemáhání, námahy a v tomto ohledu plní sport úlohu, kterou mu připisujeme. Sport vzbuzuje motorickou i psychickou aktivitu jedince, při které dochází ke spojení výchovného a vzdělávacího vlivu. Proto ani činnost učitele nemůže mít

během hodiny podobu schématického, odtažitého kázání bez vztahu ke konkrétní sportovní činnosti s daným vzdělávacím obsahem. Učitel by se měl během hodiny tělesné výchovy vyvarovat jednostrannému zaměření pohybových aktivit, které může mít pro děti v budoucnu negativní následky.

Proto je cílem sportovní výchovy přizpůsobení se nárokům sportovního života s úsilím o maximální výkon a s přispíváním k rozvoji osobnosti hráče. Sport není pouze výkon sám o sobě, ale je mnohem košatější, širší, a proto se velmi často hovoří o sportovním životě. Mezi hlavní úkoly sportu, o které by měl učitel během svých hodin usilovat, můžeme řadit (Zlatník a kol., 2001):

- utváření potřebných vědomostí o sportu, sportovním životě a konkrétních sportovních činnostech (technika, taktika, trénink),
- utváření potřebných sportovních dovedností,
- utváření potřebných návyků a zvyků (životospráva, regenerace, ...),
- rozvoj specifických schopností (periferní vidění, rozhodování, pozorování, ...),
- regulace postojů ke všem otázkám sportovního života (soupeř, rozhodčí, ...),
- ovlivňování interpersonálních vztahů (spoluhráči, trenér nebo učitel),
- všestranné působení na vlastnosti osobnosti hráče.

3.5.3 Osobnost učitele v hodinách tělesné výchovy

Každou hodinu tělesné výchovy vede na základních školách učitel, na kterého jsou kladeny nároky, které by měl během hodin plnit. Hlavním posláním učitele v hodinách tělesné výchovy je rozvíjet výkonnost žáků a působit pozitivně i na rozvoj jejich osobností, ať už jako individualit, nebo jako částí větší skupiny.

Z učitele se během hodin tělesné výchovy stává:

- informátor – informuje, instruuje a vysvětluje,
- důvěrník – hledá důvody jednání žáků, kteří se mu svěřují se svými starostmi,
- ukazňovatel – vyžaduje poslušnost, popřípadě trestá,
- motivátor – nepřímou podněcuje k aktivitě, odměňuje, povzbuzuje a chválí,
- referent – problémy se snaží řešit společně s třídním kolektivem, snaží se najít společné řešení,

- vychovatel – nejde mu pouze o výkon, ale i o působení na osobnost jedince (Zlatník a kol., 2001).

Další možné dělení učitelů je podle jednotlivých typů (rozdělení podle Tutka a Richardse). Každý z níže uvedených učitelských typů je více nebo méně úspěšný v určitých konkrétních podmínkách a při kontaktu s různými typy žáků. Žádného učitele nelze zcela zařadit k jednotlivému typu, protože žádný učitel není zcela vyhraněným typem, někteří se k danému typu blíží více jiní méně. Hlavním nedostatkem jednotlivých typů je nízká komplexnost, většinou se dotýkají pouze určité oblasti osobnosti, nepostihnou ji celou (Svoboda, B., 2000).

- učitel autoritářský zdůrazňuje kázeň, vyžaduje precizní plnění úkolů a dovede být při tom krutý. Nedovede navázat přátelský kontakt s žáky, hodně trestá a hrozí. Má raději nevýrazné osobnosti jako asistenty. Takový učitel má své přednosti, v družstvu má pořádek, žáci plní úkoly, vychovává žáky k agresivnímu pojetí učení se novým věcem. Mezi jeho nedostatky patří problémy vznikající když se žákům nedaří, citliví žáci těžko unášejí učitelovy příkazy a tresty, učitel je často neoblíbený a žáci se ho obávají,
- učitel přátelský je pravým opakem pedagoga autoritářského. Je oblíbený, užívá pozitivních prostředků k motivaci žáků, je pružný v řízení hodin tělesné výchovy, dovede experimentovat a zajímá se o žáky. Atmosféra, kterou během hodin vytváří je uvolněná, žáci drží pohromadě a mají dobré výsledky. Někdo se může domnívat, že je takový učitel slabý a že ostýchavější jedinci jsou trochu blokováni,
- učitel intenzivní je podtypem učitele autoritářského. Rozdíl je ve vyšší emocionalitě a v tom, že méně trestá. Často takový učitel dramatizuje situaci, bere vše osobně, horečně sleduje všechny materiály, je stále nespokojený a pohání ostatní. Má ale často nerealistické nároky, což žáky často odpuzuje,
- učitel snadný je opakem učitele intenzivního. Z ničeho nedělá problém, má rád improvizaci, nic ho nedokáže rozházet, tváří se vždy suverénně. Žáci se cítí volněji, nezávisleji, ale stává se, že hodiny od takového učitele nejsou dostatečně efektivní a vydatné,
- učitel chladný počtář dokáže získat potřebné informace a vše zkalkulovat. Je logický, vzdělává se, je interpersonálně chladný, bystrý a pragmatický, co se osvědčí, to uplatňuje i v dalších hodinách. Takoví učitelé nevytváří příznivou

atmosféru během hodin, chybí jim zlidšťující vztah k činnostem, které žáky učí i k žákům samotným (Svoboda, B., 2000).

3.5.4 Činnostní podněty sportovního tréninku a motoricko – funkční příprava

Obsahem sportovní přípravy jsou aktivity nebo podněty, jejichž funkcí je záměrné kultivování průběhu a výsledku sportovní motoriky. Činnostní podněty jsou vlivem adaptačních mechanismů základem změn pohybových projevů, vnímání, chování a pohybových předpokladů.

Činnostními podněty tréninkového procesu jsou:

- sportovní výkon,
- herní dovednost,
- herní výkon,
- sportovní trénink.

Sportovní výkon je projevem přizpůsobení se organismu podmínkám vnějšího prostředí. Výkon je ovlivňován sportovní přípravou, sociálním prostředím a dědičností (genetickými předpoklady, nadáním, vlohami, talentem).

Herní dovednost je pohybovým aktem nebo složitější pohybovou operací s následujícími znaky: váže se k řešení specifického úkolu, je výsledkem učení, praxe, zkušeností a představuje trvalou změnu chování a jednání.

Herní výkon je součtem jednotlivých herních dovedností, které se realizují při odpovědi hráče na požadavky a proměnlivý děj utkání. Bioenergetické, biomechanické a psychické determinanty představují předpoklady individuálního herního výkonu každého jednotlivce složeného z množiny herních dovedností.

Sportovní trénink je projevem specializované a cílevědomé adaptace, která je zaměřena na rozvoj pohybových předpokladů, technicko-taktických dovedností a psychických funkcí, které tvoří obsah výkonu v daném sportovním odvětví.

Motoricko-funkční příprava

Pomocí hybného systému je realizován každý tělesný pohyb. Na dokonalé funkci hybného systému se podílejí následující složky:

- pohybový systém s výkonnou a podpůrnou složkou,
- kybernetický systém (řídicí složka),

- energetické systémy.

Rychlost, vytrvalost, síla, obratnost apod. je u jedince dán poměrně složitými vztahy mezi výše zmíněnými systémy. Zobecnění souborů předpokladů všech pohybových projevů vymezuje základní pohybové schopnosti (Zlatník a kol., 2001).

3.5.5 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti nejsou vrozené, dědí se však určité dispozice či předpoklady k jejich rozvoji. Dosahuje-li jedinec v nějaké sportovní oblasti rychle rozvoje schopností, nejčastěji mluvíme o nadání nebo o talentu (Svoboda, B., 2000).

Pohybové schopnosti můžeme dělit do dvou oblastí:

- kondiční schopnosti – souvisejí s energetickými možnostmi organismu,
- koordinační schopnosti – souvisejí s procesy řízení a regulace pohybu.

V praxi se však pohybové schopnosti od sebe izolovat nedají, neboť v každé pohybové činnosti najdeme projevy jak silových, rychlostních, vytrvalostních i obratnostních předpokladů. Pouze jejich poměr se v jednotlivých činnostech odlišuje.

Mezi základní pohybové schopnosti řadíme:

- sílu,
- rychlost,
- vytrvalost,
- obratnost,
- pohyblivost (flexibilita).

3.5.5.1 Síla a svalová síla

Sílou rozumíme schopnost překonávat vnější odpor nebo proti němu působit svalovou silou, při které se udržuje nebo překonává vnější odpor svalovou kontrakcí. Úroveň svalové síly závisí na fyziologickém průřezu svalu, na počtu aktuálně zapojených motorických jednotek a na koordinaci funkčních svalových skupin. Sílu zvyšujeme prostřednictvím posilovacích cvičení, které zvyšují svalovou zdatnost (Dovalil, Choutka, 1991).

3.5.5.2 Rychlost

Rychlost je schopnost vykonávat určitou pohybovou činnost nebo pohybový úkol na určité úrovni v minimálním čase. Základními faktory ovlivňujícími rychlost jsou:

- vrozená funkční rychlost,
- morfologie svalů,
- stupeň rozvoje síly svalových skupin,
- koordinace příslušných svalových struktur,
- optimální volní úsilí,
- rychlost myšlení (Dovalil, Choutka, 1991).

3.5.5.3 Vytrvalost

Vytrvalost je pohybovou schopností provádět jakékoliv dlouhodobé činnosti bez snížení její efektivity (Dovalil, Choutka, 1991).

3.5.5.4 Obratnost

Obratnost je schopnost ovládat nové pohyby, rychle měnit pohybovou činnost podle podmínek dané situace. Obratnost je výsledkem vrozených i získaných koordinačních schopností, které jsou podmiňovány centrální nervovou soustavou, úrovní analyzátorů a informačními procesy řízení (Dovalil, Choutka, 1991).

3.5.5.5 Pohyblivost (flexibilita – kloubní pohyblivost)

Pohyblivost je schopností vykonávat pohyby ve velkém rozsahu bez omezení. Jde o jednu z funkcí, která ovlivňuje funkční kapacitu hybného systému hráče. Základními faktory ovlivňujícími pohyblivost jsou:

- anatomické zvláštnosti kloubů,
- síla svalů, které zajišťují pohyb,
- flexe a extenze svalů,
- aktivita flexního systému svalové činnosti,
- aktuální psychický stav,
- únava,
- věk,
- kvalita rozcvičení,
- teplota vnějšího prostředí (Dovalil, Choutka, 1991).

3.5.6 Stavba a etapy sportovního tréninku

Systém dlouhodobého zatěžování je uskutečňován cílevědomě jako prostředek postupného zvyšování výkonnosti hráčů. Tréninkový proces je vysoce plánovitý, proto nemůže být jeho organizace chápána bez vztahu k obsahu. Záměry tréninku, který se uskutečňuje v jednotlivých časových úsecích se musí odrazit v odpovídající organizaci a účelné stavbě vyučovacích hodin. Dlouhodobý plánovitý tréninkový proces nemůžeme chápat jako pouhé opakování cyklů mezi soutěžemi. Musíme brát v potaz řadu požadavků, které se v jednotlivých časových úsecích tréninku stále mění. Proto se celková organizace vyučovacího procesu člení na etapy, cykly, období a jednotlivé vyučovací jednotky, jejichž zaměření a úkoly vyplývají z dlouhodobých koncepčních záměrů, které se realizují v určité organizační formě.

Dlouhodobý tréninkový proces dělíme na čtyři základní etapy s přesně vymezenými a danými úkoly, obsahem a zásadami tréninku. Jednotlivé etapy na sebe navazují, plynule přechází jedna v druhou a dohromady tvoří jeden celek (Zlatník a kol., 2001)..

Mezi čtyři etapy sportovního tréninku patří:

1. etapa sportovní předpřípravy,
2. etapa základního tréninku,
3. etapa specializovaného tréninku,
4. etapa tréninku maximální sportovní výkonnosti.

3.5.6.1 Etapa sportovní předpřípravy

Tato etapa se týká dětí, kteří již projeví určitý zájem pro florbal. Podstata sportovní předpřípravy spočívá ve všeobecném charakteru a je zaměřena na plnění následujících úkolů:

- zabezpečení optimálního tělesného a psychického rozvoje,
- upevňování zdraví a zvyšování odolnosti,
- zabezpečení všestranného pohybového a funkčního rozvoje a výchovy kladných morálních a volních vlastností,
- vytvoření a upevnění návyku pravidelného tréninku a kladného vztahu k vrstevníkům.

Tréninkový proces se řídí především zásadami všestrannosti, přiměřenosti a systematickosti. Zvyšuje se funkční a motorická úroveň, což se projeví na zvyšování zdatnosti. Přiměřenost by se měla projevit v množství tréninkových prostředků, metod a forem v tréninkovém procesu. Systematickost se projevuje v postupném zatěžování organismu, časté cvičení s nízkou intenzitou, střídání zatížení s odpočinkem a postupné zvyšování celkové náročnosti cvičení v souladu s přirozeným vývojem.

Kondiční příprava by měla v této etapě sportovního tréninku převládat. Měla by zahrnovat především časté cvičení s nízkou intenzitou, pestrým obsahem prováděném formou soutěží nebo her. Obsahem takového tréninku jsou především cvičení rozvíjející obratnost a cvičení kompenzační (vyrovňovací). Rozhodujícím je upevňování kladného vztahu k tréninku.

V mladším školním věku je výrazná spontánní pohybová činnost, která je pro děti vnitřní potřebou. V případě začínajících mladších hráčů se uplatňují všechny druhy přirozených cvičení jako běhy, skoky, přelézání, házení, drobné úpoly nebo šplh, a to zejména soutěživou formou (Zlatník a kol., 2001).

3.5.6.2 Etapa základního tréninku

Etapa základního tréninku se vyznačuje postupným růstem speciální výkonnosti, dosahovaným převážně na základě všestranné přípravy. Pohybové schopnosti mají stále spíše obecný charakter. V této přípravě je nutné zaměřit pozornost na následující úkoly:

- všestranně rozvíjet základní pohybové schopnosti, respektovat citlivá období vývoje organismu o osobnosti hráče,
- osvojit si co největší množství pohybových dovedností a jejich variant a rozvíjet pohybové zkušenosti,
- zvládnout základy techniky a taktiky,
- vypěstovat trvale kladný vztah k systematickému tréninku,
- klást důraz na kolektivní výchovu,
- osvojit si základní vědomosti o technice, pravidlech a aktuálních událostech.

Postupně se zvyšuje objem tréninkového zatížení, prodlužuje se doba tréninku a zvyšuje se jeho frekvence při střídání charakteru zatížení.

Kondiční příprava je zaměřena na rozvoj obecných pohybových schopností. Vysoká úroveň kondiční připravenosti umožňuje zvládnutí a zdokonalování techniky. Prvořadý význam má všeobecná kondiční příprava.

3.5.7 Stavba tréninkové jednotky

Tréninková jednotka je základním organizačním celkem tréninkového procesu. Při ní se uskutečňují v konkrétní podobě dlouhodobé tréninkové záměry. Při stavbě jednotlivých tréninkových jednotek je třeba dbát na obsahovou návaznost jednotek. Délka tréninkové jednotky může trvat 45 minut až 2-3 hodiny (Zlatník a kol., 2001).

Každá tréninková jednotka se skládá ze tří základních částí:

- přípravná část (s úvodní a průpravnou částí),
- hlavní část,
- závěrečná část.

3.5.8.1 Přípravná část tréninkové jednotky

Základní náplní přípravné části je připravit organismus a psychiku sportovce na tréninkové zatížení a na plnění hlavního úkolu jednotky. Přípravná část má splňovat tyto úkoly:

- psychická příprava ve smyslu seznámení s úkoly tréninku a pochopení jeho podstaty a nároků,
- důkladná příprava pohybového aparátu, především srdečně cévního a dýchacího. Provádí se protahovací cvičení svalů, šlach a kloubů. Intenzita těchto cvičení postupně narůstá s cílem vyvolání odezvy ve funkčních systémech organismu,
- připravit pohybový aparát k pohybové činnosti, které bude věnována hlavní část tréninkové jednotky.

Délka přípravné části je proměnlivá, nejčastěji trvá 15 – 45 minut a může být zaměřena buď všeobecně nebo speciálně. Při všeobecném zaměření obsahuje cviky na celkový rozvoj. Speciálně zaměřená má v sobě cvičení vybíraná tak, aby připravila jedince na plnění úkolů v hlavní části tréninkové jednotky (Zlatník a kol., 2001)..

3.5.8.2 Hlavní část tréninkové jednotky

Úkoly v hlavní části vycházejí z období ročního cyklu, věku, pohlaví jedince a úrovně jejich výkonnosti. Mezi nejdůležitější úkoly řadíme:

- udržení a rozvinutí jednotlivých pohybových schopností nebo kondice,
- nácvik a stabilizace sportovní techniky a taktiky,
- uplatňování struktury sportovního výkonu nebo jeho dílčí části.

Obecnými zásadami pro stavbu hlavní části s ohledem na únavu centrální nervové soustavy a zón metabolického krytí jsou následující:

- cvičení koordinačně náročná, obratnostní schopnosti (nácvik florbalové techniky vyžaduje svěžest a plnou koncentraci, projevy únavy se při tomto cvičení projevují negativně),
- cvičení rozvíjející rychlost a rychlostně silové schopnosti (hráč reaguje rychle a přesně).
- cvičení posilovací (rychlostně a vytrvalostně zaměřené).
- cvičení rozvíjející vytrvalostní schopnosti (lze využít všechny formy dávkování, cílem je rozvoj všech typů vytrvalostních schopností).

Zásady uvedené výše jsou pouze orientační a je třeba je přizpůsobovat požadavkům tréninku v určitém období, příslušné výkonnosti, věku, ... Součástí, která by neměla chybět v žádné hlavní části je hra, která by měla trvat 10 – 20 minut (Zlatník a kol., 2001).

3.5.8.3 Závěrečná část

Závěrečná část slouží k plynulému přechodu od vysokého tréninkového zatížení k postupnému uklidňování a návratu všech tělesných funkcí do normálního stavu. Také přispívá k urychlení regeneračních procesů, obsahem je však závislá na hlavní části. Proto se v závěrečné části využívá dvou základních postupů. Buď nastává zklidnění formou zmírnění intenzity cvičení (klus), nebo formou protahovacích cvičení (strečinku).

Struktura i obsah tréninkových jednotek nesmí být stereotypní, ale musí být přizpůsobena věku, výkonnostní úrovni hráče a období tréninkového cyklu. U dětí je potřeba zdůrazňovat ustálenou organizaci, obsah musí být pestrý, přitažlivý, plný soutěžních úkolů a her. Velký důraz by měl být kladen na kolektivní pojetí tréninků s komplexním zaměřením s jasně danými výchovně vzdělávacími cíli (Zlatník a kol., 2001)..

3.6 TVORBA METODICKÉHO MATERIÁLU

3.6.1 Organizace a metodika práce

3.6.1.1 Šetření anketou

Z možných typů sociologického šetření jsme si vybrali anketu. Anketa je technika sociologického průzkumu zaměřeného na shromažďování údajů o určité skupině osob nebo nějakém společenském jevu, a to podle přesně stanoveného postupu. Při podání ankety se předpokládá přímý styk výzkumného pracovníka s objektem jeho zkoumání. Její obsah je nejčastěji tvoří dotazy a odpovědi a svědectví jednotlivců (Echardemaison, 1995).

3.6.1.2 Vlastní šetření

Do ankety jsme zařadili 9 otázek zvláště pro žáky a učitele. Otázky jsme formulovali jednoznačně. Tazatelé odpovídali na naše otázky zaškrtnutím správné odpovědi. Tento styl odpovědí nám pomohl při následném vyhodnocení.

Šetření prostřednictvím ankety probíhalo v měsíci únoru 2006 na pěti základních školách v Libereckém kraji. Ankety se zúčastnilo 142 žáků a 55 pedagogů. Dotazovaní žáci byli ze třetích, čtvrtých nebo pátých ročníků. Anketa pro učitele byla podána vyučujícím na prvním stupni, kteří učí všechny předměty.

3.6.2 Výsledky šetření a diskuse

3.6.2.1 Výsledky ankety pro žáky na prvním stupni

V této kapitole diplomové práce bychom Vás rádi seznámili s výsledky šetření. Výsledky jsou rozděleny podle pohlaví žáků. Je zajímavé sledovat, jak podobně či odlišně odpovídali žáci nebo žákyně. Výsledky jsou zpracovány do grafů s komentářem, který se snaží objasnit výsledky na dané otázky.

3.6.3 Tvorba metodického materiálu

Hlavním cílem diplomové práce bylo vytvoření návrhu metodické příručky florbalu. Metodický materiál je určen pro učitele a pracovníky s dětmi mladšího školního věku. Anketou, prováděnou mezi žáky a učiteli na prvním stupni základních škol, byly zjištěny

některé nedostatky a obtíže ve výuce florbalu. Z těchto informací naše příručka vychází a snaží se poradit a podat návrhy vedoucí k odstranění těchto obtíží.

Příručka je sestavena tak, aby si čtenář udělal kompletní náhled na florbal. Uvnitř najdeme:

- stručná pravidla (užití při sporných momentech hry, kdy se učitel stává prostředníkem mezi dvěma skupinami hráčů s rozličným názorem. Znalost pravidel mu pomůže zjednat pořádek a zvýší i jeho autoritu),
- historii florbalu (znalost historie může na žáky působit motivačně),
- popis vybavení pro florbal a jeho ceny (učitel může při zájmu žáků nebo rodičů podat informace o cenách florbalového vybavení),
- praktická cvičení pro nácvik obtížných herních situací (učitelovi pomůže řada cvičení, které jsou okomentovány nejen slovně, ale i nakresleným schématem),
- cvičení na rozvoj pohybových schopností, které hráči mohou při hře využít.

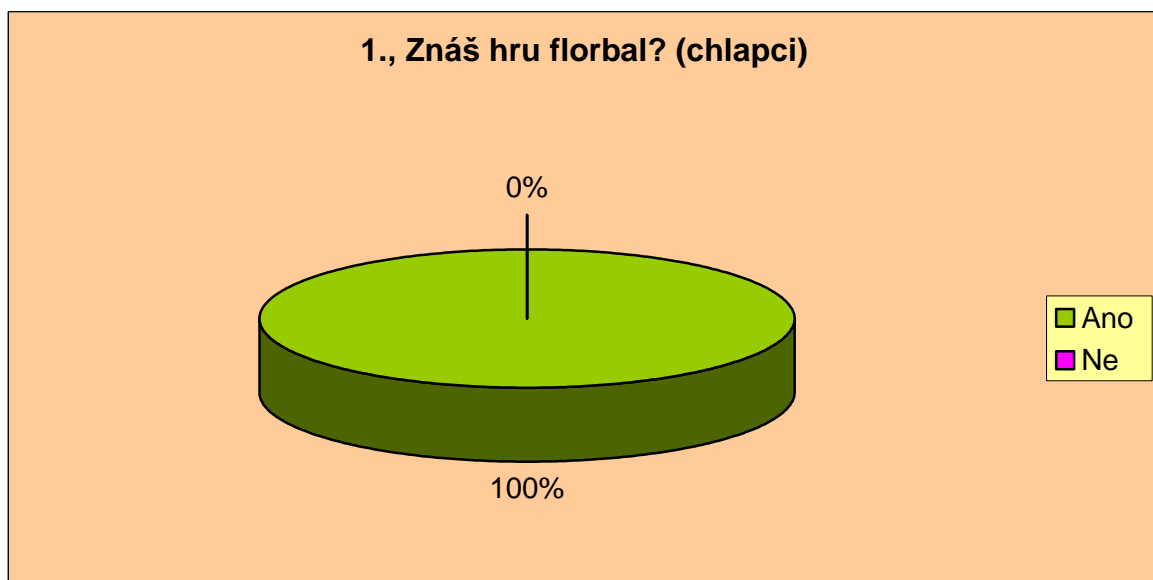
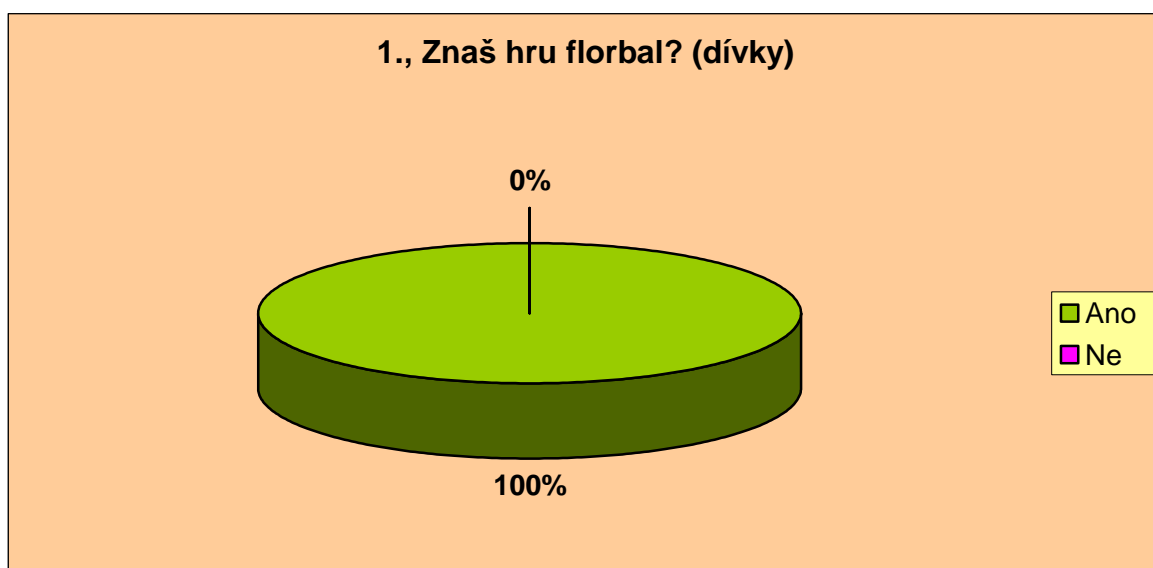
Tato příručka je pouze návrhem metodiky florbalu, vznikla na základě vlastních zkušeností, a proto ji nelze brát jako již hotovou a oficiální. Neporadí se vším na vysoké odborné úrovni, ale podá základní informace k této hře, která i přes svou velkou oblibu podobných materiálů má poskromnu.

Návrh metodické příručky je součástí přílohy diplomové práce.

3.6.2.1 Výsledky ankety pro žáky na I. stupni základních škol

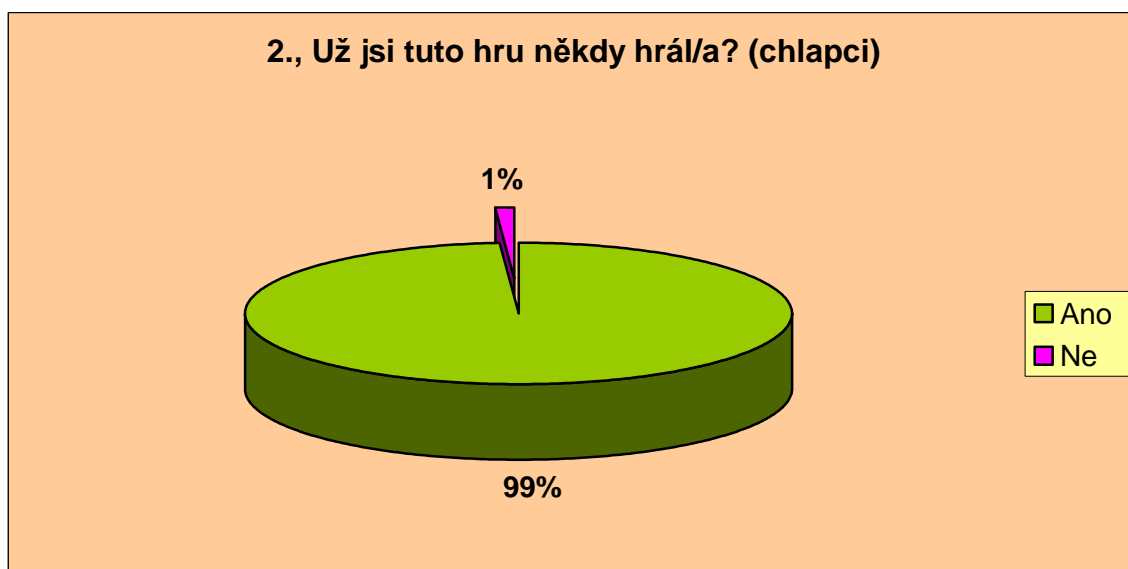
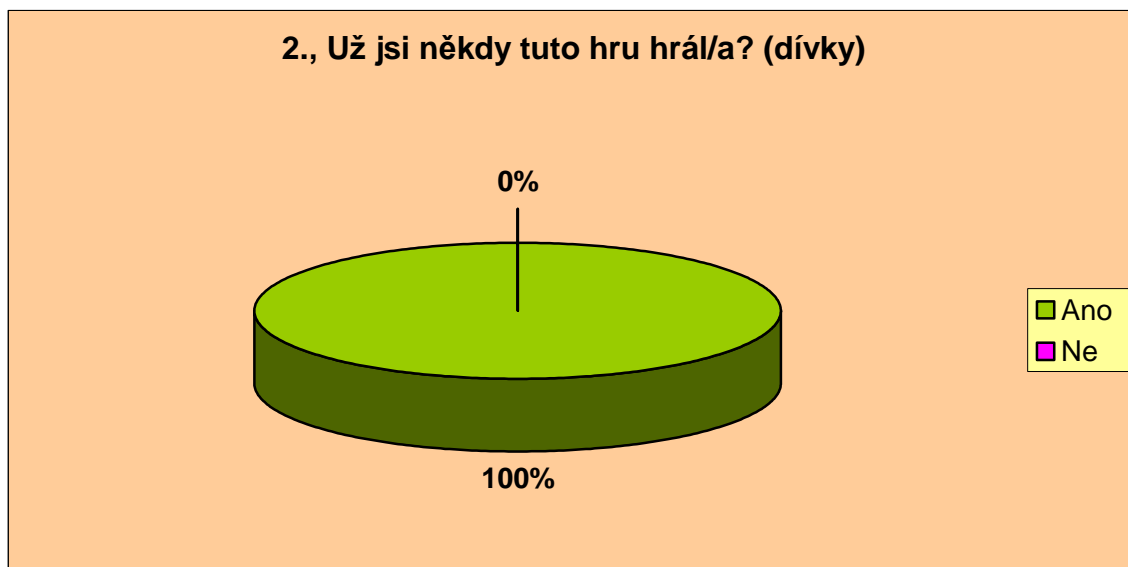
Tabulka zobrazující výsledky ankety pro žáky I. stupně							
				Chlapci		Dívky	
1	Znáš hru florbal?						
		Ano	86	100%	56	100%	
		Ne	0	0%	0	0%	
2	Už jsi někdy tuto hru hrál/a?						
		Ano	85	99%	56	100%	
		Ne	1	1%	0	0%	
3	Bavila tě tato hra a chtěl/a bys ji hrát znovu?						
		Bavila	74	87%	32	57%	
		Normálka	7	8%	22	39%	
		Nebavila	4	5%	2	4%	
4	Kde jsi tuto hru hrál/a?						
	Ve škole při hodině Tv	Ano	83	98%	51	91%	
		Ne	2	2%	5	9%	
	Ve školním sportovní kroužku	Ano	19	22%	9	16%	
		Ne	66	78%	47	84%	
	Ve sportovní oddíle	Ano	11	13%	7	12%	
		Ne	74	87%	49	88%	
	Na táboře	Ano	13	15%	8	18%	
		Ne	72	85%	46	82%	
	5	Jaké jste měli ke hře vybavení?					
Hokejky		Ano	83	98%	56	100%	
		Ne	2	2%	0	0%	
Míčky		Ano	85	100%	56	100%	
		Ne	0	0%	0	0%	
Branky		Ano	80	94%	56	100%	
		Ne	5	6%	0	0%	
Brankářskou výstroj		Ano	19	22%	2	4%	
		Ne	66	78%	54	96%	
Mantinely		Ano	9	11%	4	7%	
	Ne	76	89%	52	93%		
6	Během hodiny Tv, na které jsme hráli florbal jsme se:						
	Trénovali jsme přihrávku	Ano	41	48%	28	50%	
		Ne	44	52%	28	50%	
	Trénovali jsme vedení míčku	Ano	28	33%	17	30%	
		Ne	57	67%	39	70%	
	Trénovali jsme správné držení hokejky	Ano	46	54%	23	41%	
		Ne	39	46%	33	59%	
	Trénovali jsme střelbu na branku	Ano	50	59%	29	52%	
		Ne	35	41%	27	48%	
	Hráli jsme hru	Ano	85	100%	51	91%	
Ne		0	0%	5	9%		
7	Vysvětlil ti někdo, jak máš správně nahrávat, střílet, ... a pravidla hry?						
		Ano	66	78%	38	68%	
		Ne	19	22%	18	32%	
8	Chtěl/a bys tuto hru hrát i v hodinách Tv?						
		Ano	84	98%	48	86%	
		Ne	2	2%	8	14%	
9	Chodil/a bys na kroužek florbalu?						
		Ano	58	67%	24	43%	
		Ne	28	33%	32	57%	

Anketa pro žáky I.stupně – výsledky – otázka č. 1

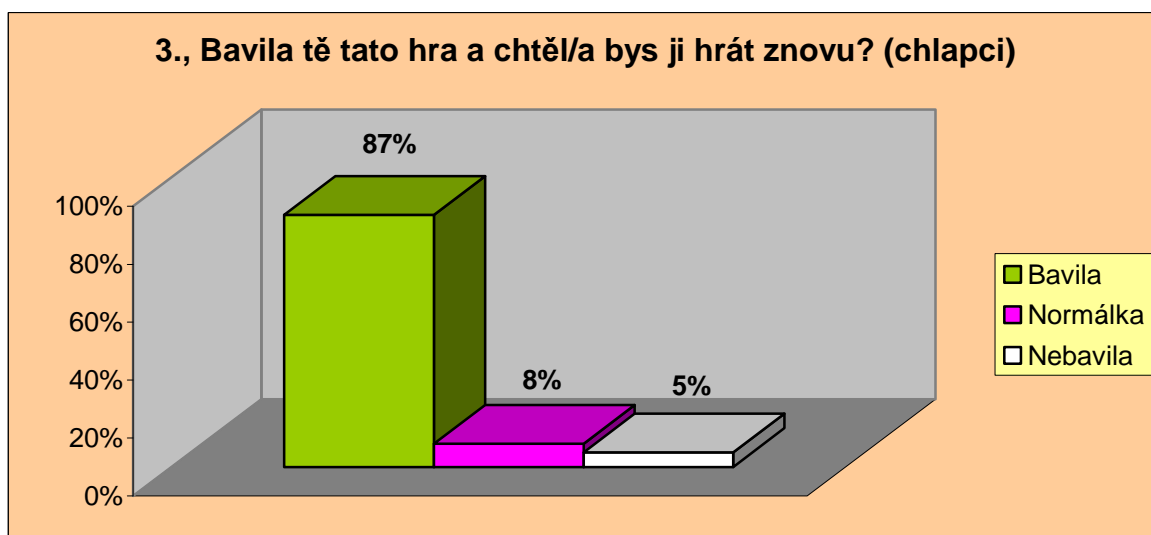
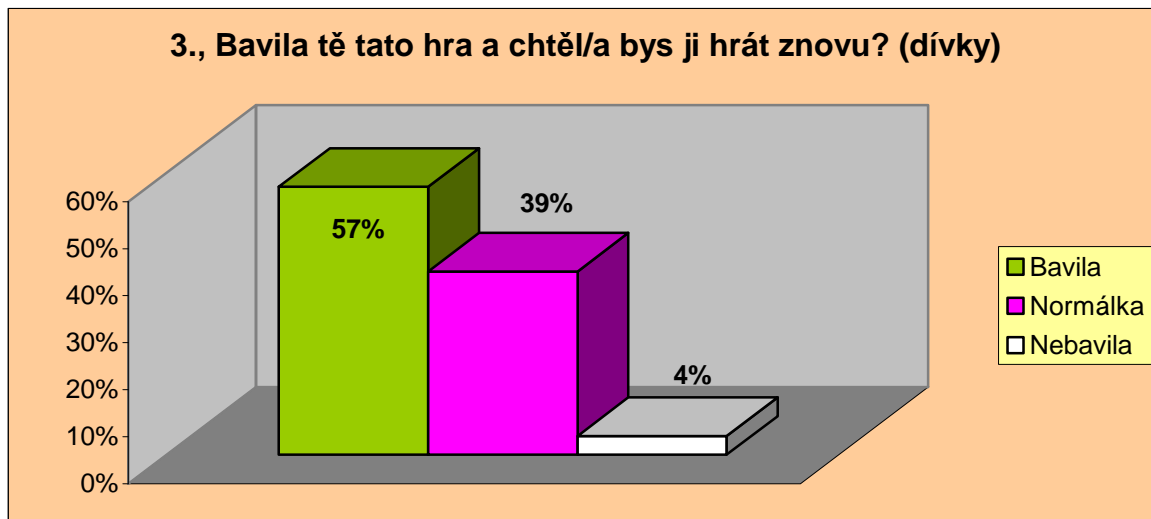


Odpovědi obou sledovaných skupin žáků byly kladné. Všichni žáci hru znají, což jen potvrzuje, že se florbal stává velmi oblíbenou a známou sportovní hrou, která je už milně řazena do netradičních sportovních her.

Anketa pro žáky I.stupně – výsledky – otázka č. 2

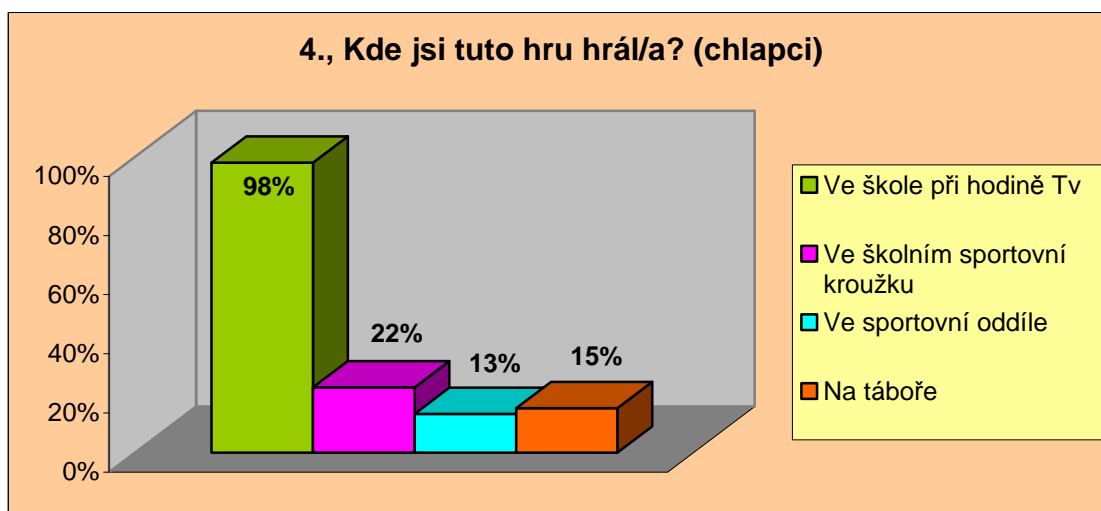
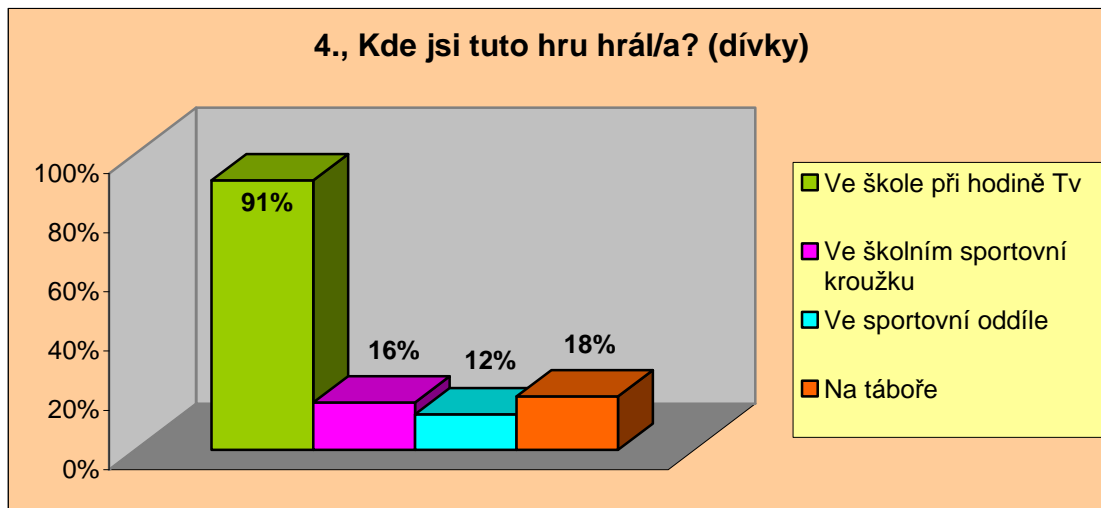


Na tuto otázku odpověděli téměř všichni tazatelé kladně. U chlapců jeden žák hru nehrál. Záporná odpověď lze vysvětlit absencí v hodině, v které se florbal hrál.



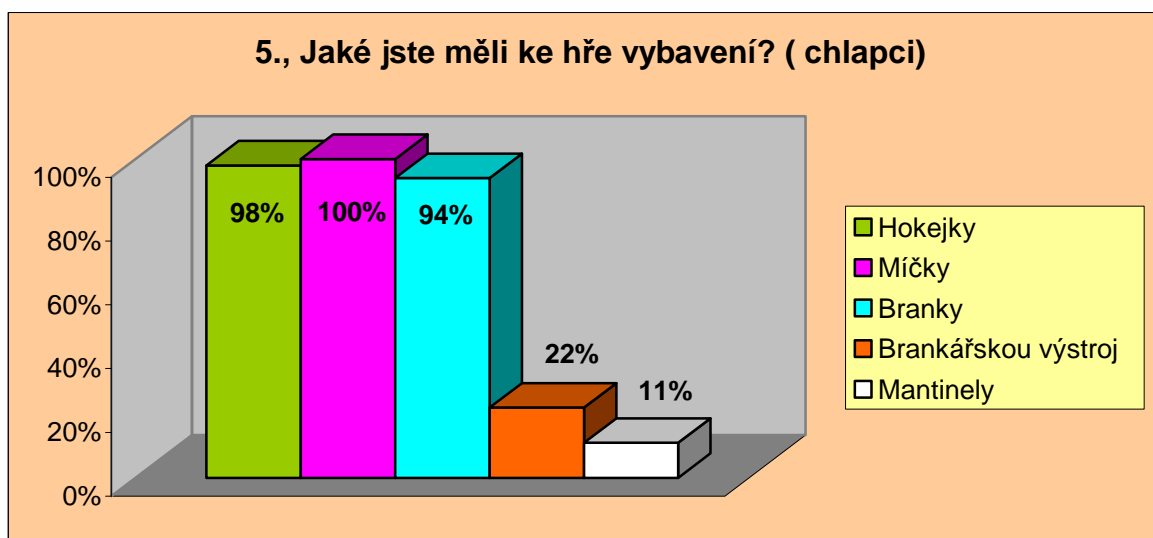
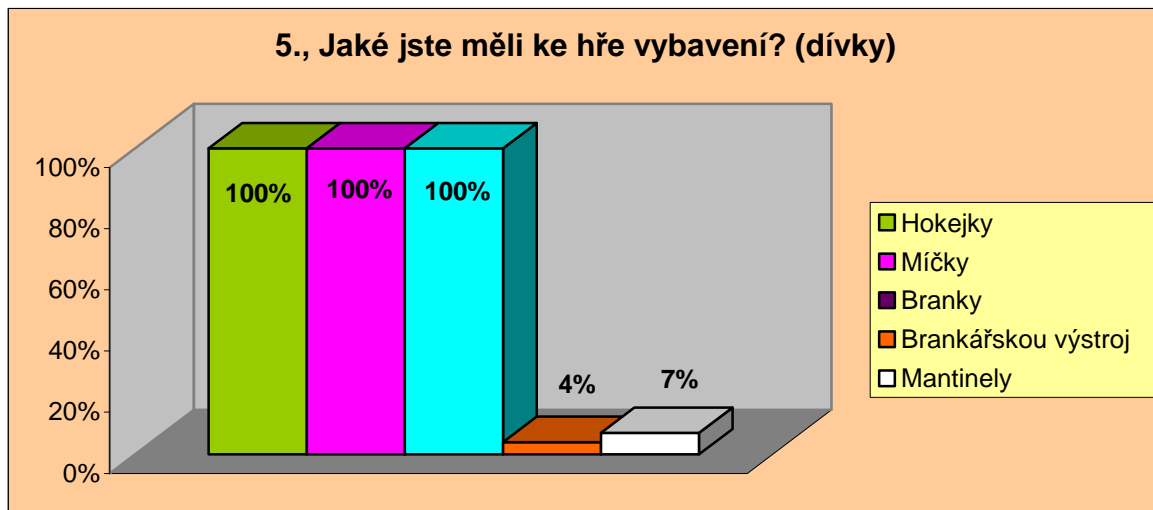
V této otázce mohli žáci vybírat ze třech možných odpovědí. U 87% chlapců bylo zjištěno, že je hra bavila, na stejnou otázku zvolilo stejnou odpověď pouze 57% dívek. Odpověď normálka označilo ve svých dotaznících 39% dívek a 8% chlapců. Se zápornou odpovědí jsem se setkal u 5% chlapců a u 4% dívek.

Větší obliba florbalu u chlapců lze vysvětlit tím, že florbal je kontaktním sportem, což nemusí radě dívek tolik vyhovovat, naopak chlapci si kontaktních sportů rádi užívají.



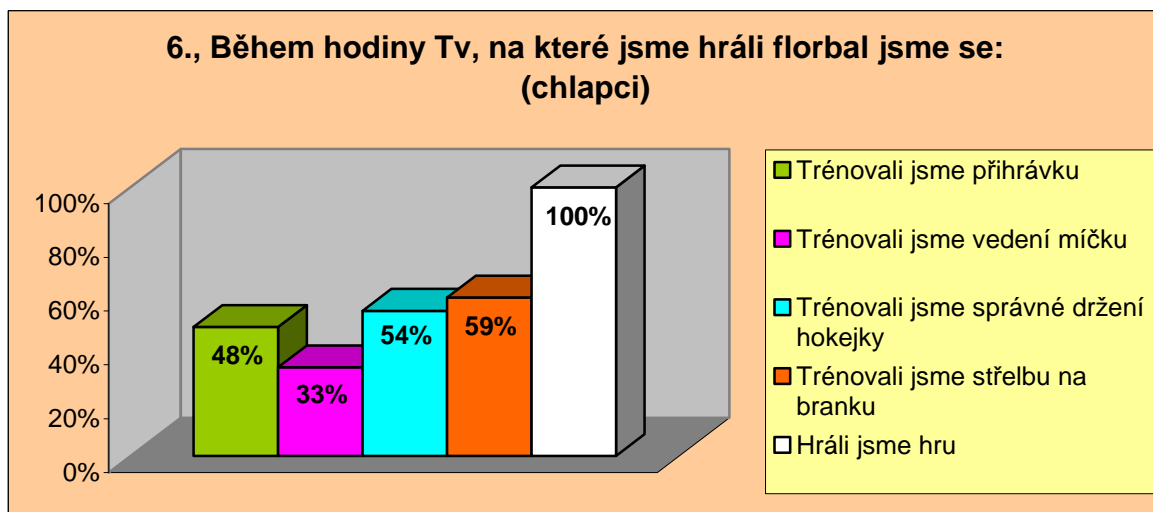
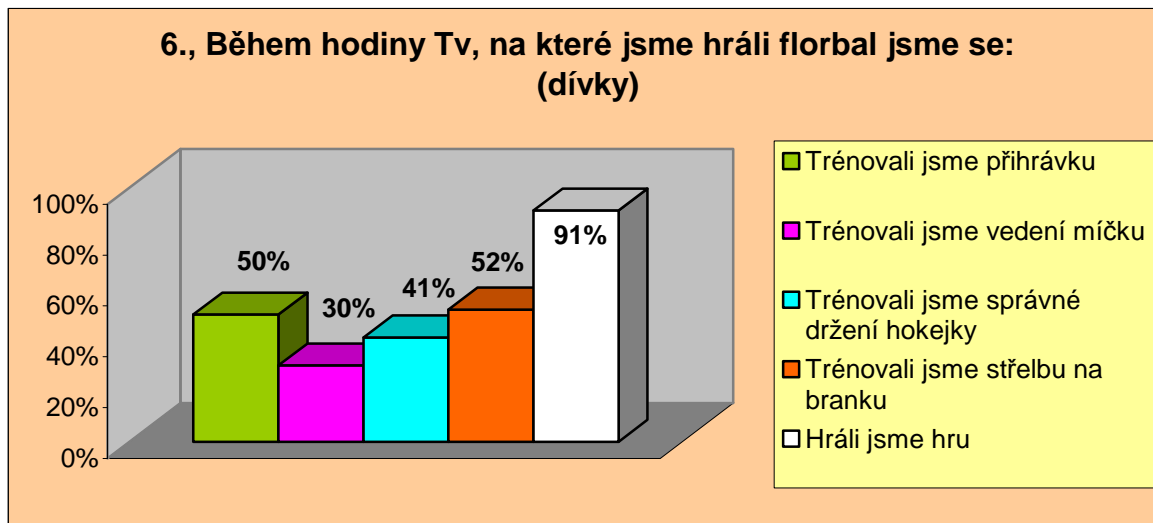
V této otázce jsme zjišťovali místo, na kterém se žáci setkávají s florbalem. Žáci vybírali ze čtyřech nabízených odpovědí. Nejčastějším místem, kde žáci hráli florbal byla hodina tělesné výchovy na jejich základní škole. Tuto odpověď zvolilo 98% dotázaných chlapců a 91% dívek. Ve školním sportovním kroužku tuto hru hrálo 22% chlapců a 16% dívek. Sportovní oddíl, kde se hrál florbal navštívilo 13% chlapců a 12% dívek a na táboře hrálo florbal 18% dívek a 15% chlapců.

Naše předpoklady, že většina žáků se s florbalem setkala během školní tělesné výchovy se potvrdila. Poměrně vysoké procento u táborů lze přičíst sportovním týdnům, které pořádá o letních prázdninách TU Liberec.



V této otázce jsme sledovali, s jakým náčiním se žáci při provozování florbalu setkávají. 100% dívek, a také téměř všichni chlapci mají k dispozici florbalové hokejky, míčky i branky. 22% chlapců a 4% dívek může ve hře využít brankářské výstroje. S mantinely se při florbale setkala 11% chlapců a 7% dívek.

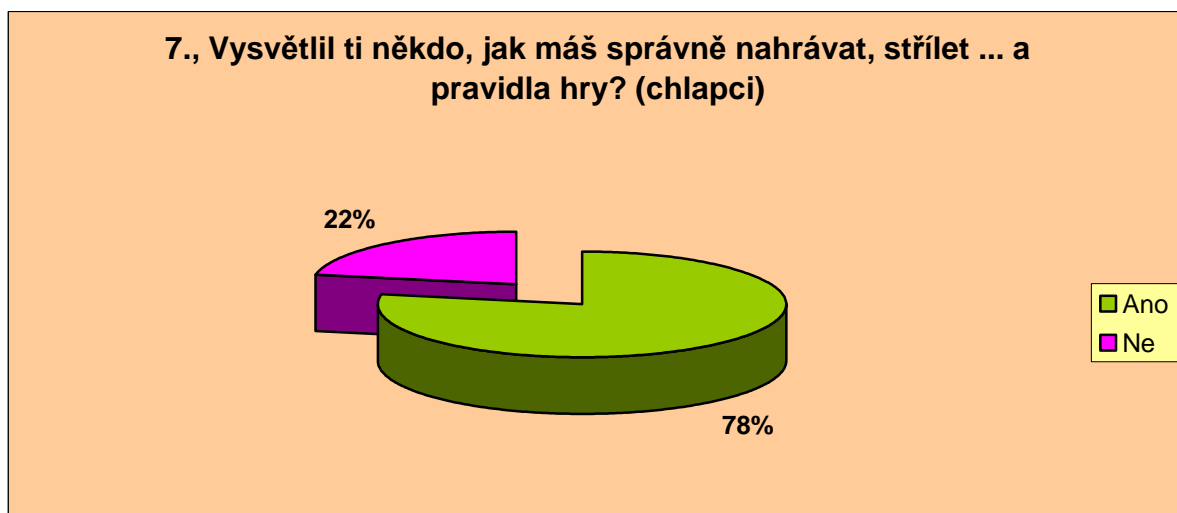
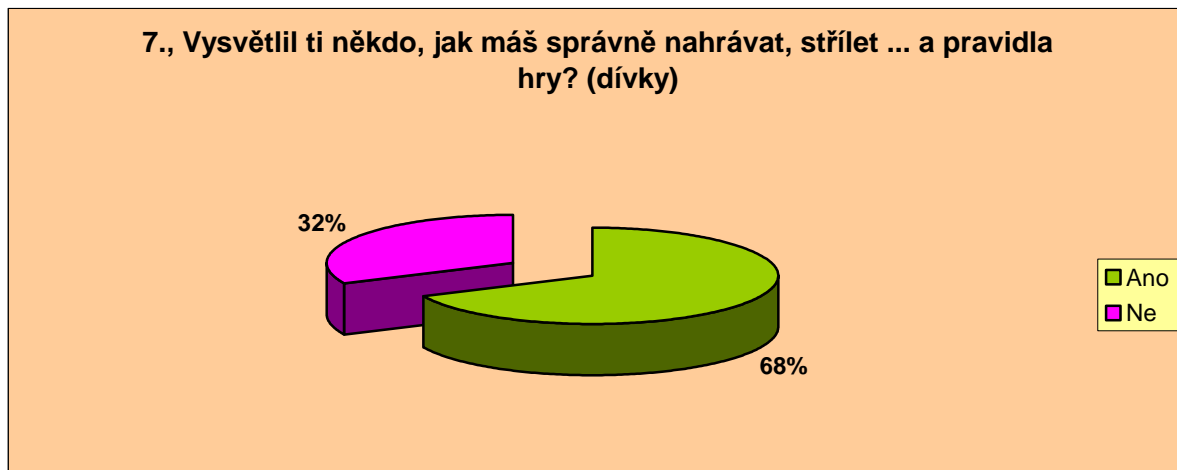
Potěšilo nás, že téměř všichni se během florbalu setkali se základním náčiním, které je pro trénink bezpodmínečně potřebné. Větší počet kladných označených odpovědí v následujících dvou otázkách u chlapců je nejspíš dáno tím, že chlapci hrají florbal i ve sportovních oddílech, kde je toto vybavení hráčům k dispozici.



Úkolem této otázky bylo zjistit, čemu se žáci při tréninku florbalu věnují, co je náplní jejich hodin zaměřených na florbal. Přibližně polovina chlapců i dívek během těchto hodin trénovalo přihrávku, správné držení hole i střelbu. Třetina dotázaných chlapců a 30% dívek trénovali i vedení míčku. 100% chlapců a 91% dívek hrálo hru.

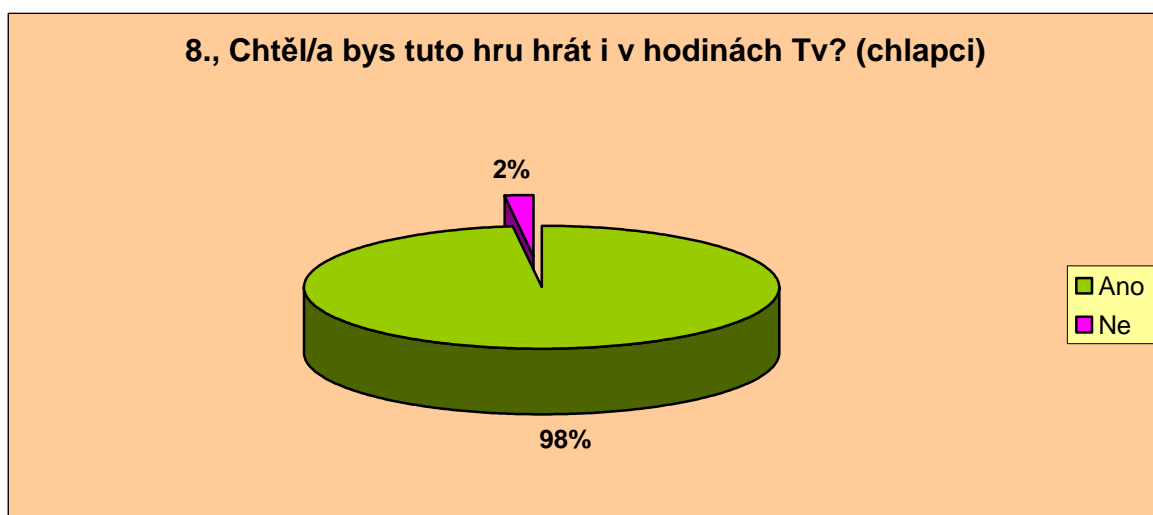
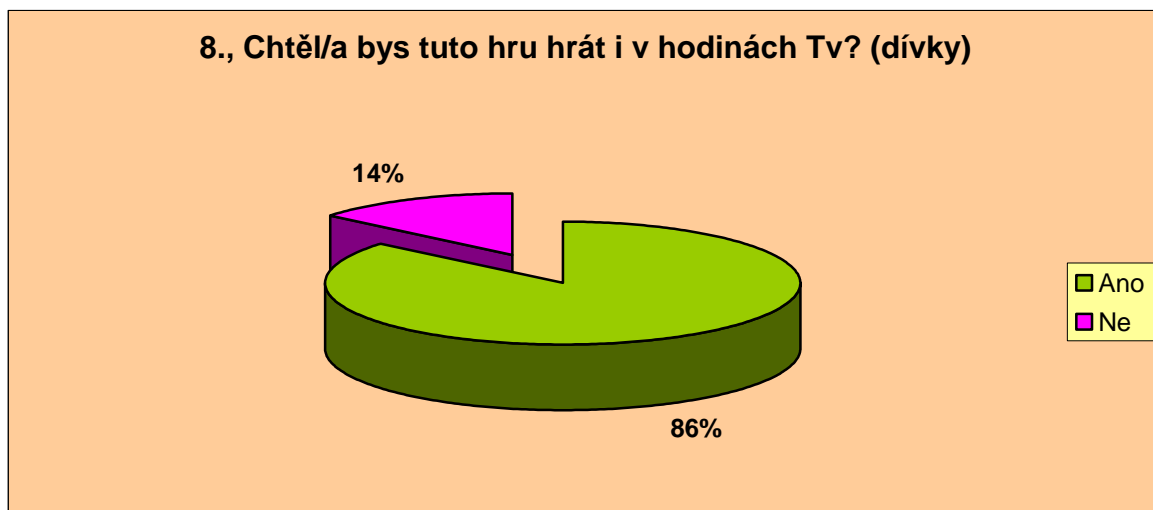
Zajímavým zjištěním je, že skoro všechny děti hru hrály, ale méně se věnovaly nácviku této hry.

Anketa pro žáky I.stupně – výsledky – otázka č. 7



Touto otázkou bylo zjištěno, že 78% chlapců a 68% dívek bylo vysvětleno, jak mají správně provádět jednotlivé herní prvky a byla jim přiblížena i pravidla hry. 32% dívek a 22% chlapců se takového vysvětlení nedostalo.

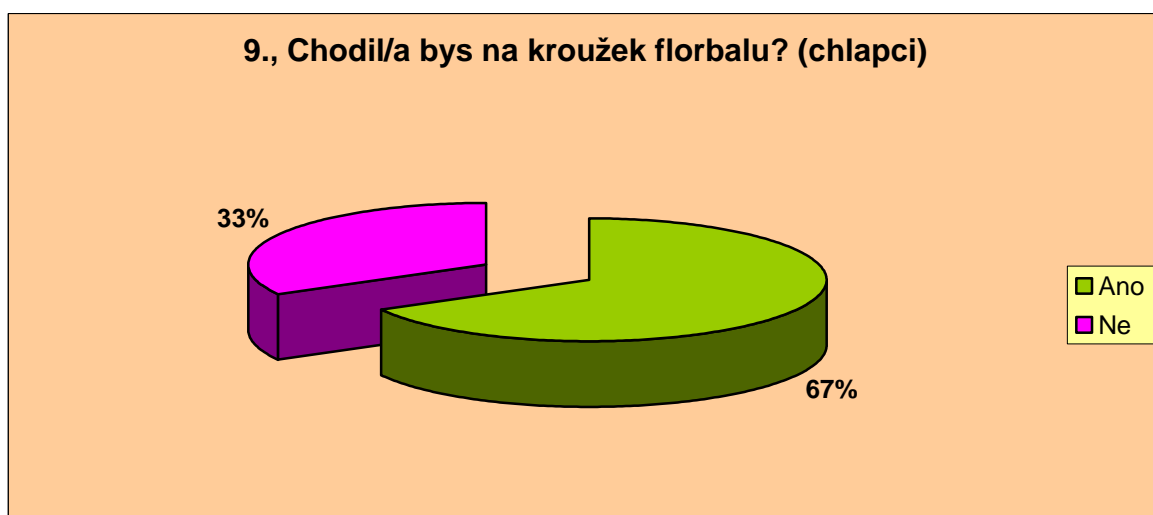
Z výsledků je zřejmé, že i v dnešní době jsou učitelé, kteří se novou hru snaží dětem přiblížit více, ale jsou také jiní pedagogové, kteří dětem rozdají hokejky, hodí míček a odpískají začátek a konec hry.



Z výsledků na tuto otázku lze vyčíst, že florbal by rádo hrálo v hodinách tělesné výchovy 98% chlapců a 86% dívek.

Zjištěné výsledky potvrzují velkou oblíbenost florbalu mezi žáky. Menší zájem u dívek je nejspíš způsoben jejich zaměřením na méně kontaktní pohybové činnosti.

Anketa pro žáky I.stupně – výsledky – otázka č. 9



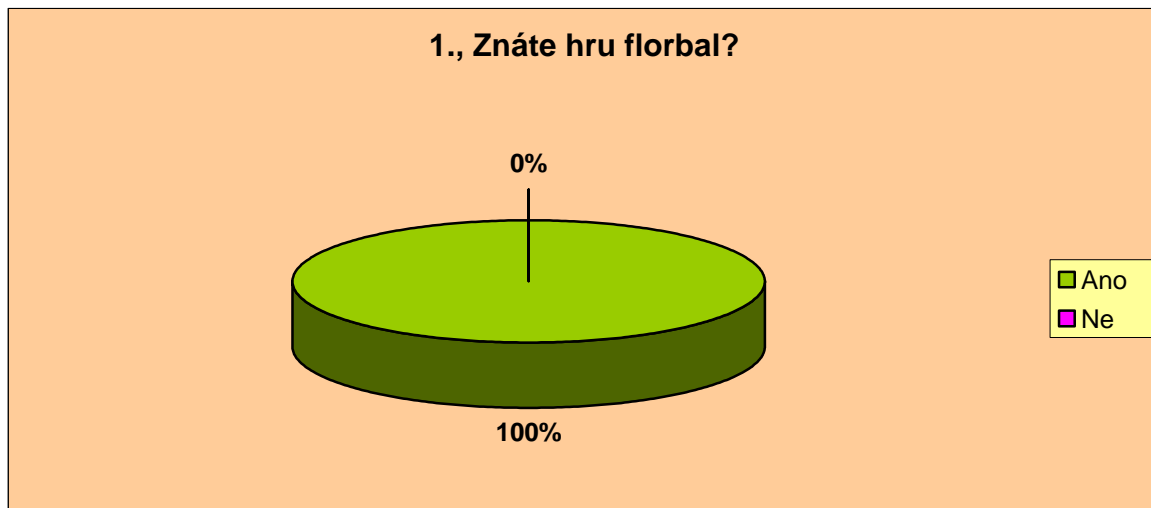
V této otázce jsme zjišťovali, zda by se děti rády věnovaly florbalu i ve svém volném čase. 67% chlapců a 43% dívek by rádo hrálo florbal i mimo školní tělesnou výchovu. Svůj volný čas by raději jinak trávilo 57% dívek a 33% chlapců.

Výsledek se dá považovat za úspěch, vezmeme-li v potaz široké spektrum nabízených volnočasových aktivit pro děti. Zájem o florbal je potěšující.

3.6.2.2 Výsledky ankety pro učitele na I. stupni základních škol

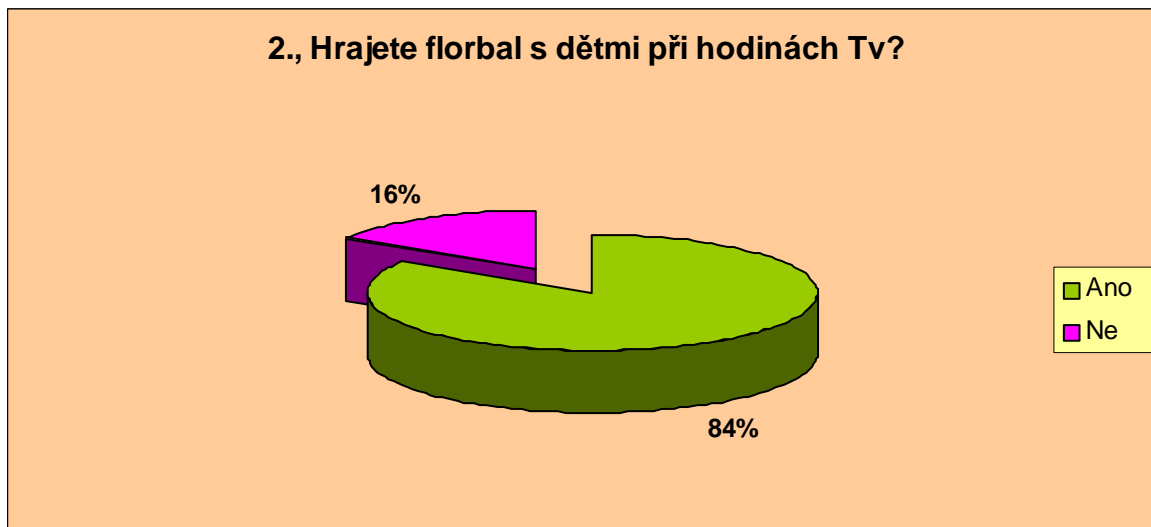
Tabulka zobrazující výsledky ankety pro učitele I. stupně			
1	Znáte hru florbal?		
	Ano	55	100%
	Ne	0	0%
2	Hrajete florbal s dětmi při hodinách Tv?		
	Ano	46	84%
	Ne	9	16%
3	Jaká je odezva žáků na tuto hru?		
	Kladná	25	54%
	Spíše kladná	18	39%
	Průměrná	3	7%
	Spíše záporná	0	0%
	Záporná	0	0%
4	Jaké máte k dispozici vybavení pro tento sport?		
	Hokejky	46	100%
	Míčky	46	100%
	Branky	46	100%
	Mantinely	1	4%
	Brankářskou výstroj	9	20%
5	Jaký prvek dělá dětem při hře největší problémy?		
	Správné držení florbalové hole	14	30%
	Vedení míčku (míček je neposlouchal)	29	63%
	Přihrávání	34	74%
	Střelba	9	20%
	Orientace na hrací ploše	33	72%
	Pochopení pravidel	33	72%
	Vysoká hůl	18	39%
6	Jakou formu florbalu při výuce preferujete?		
	Malý florbal	18	37%
	Velký florbal	19	39%
	Malý i velký florbal	12	24%
7	Přivítali byste stručnou didaktickou příručku pro výuku florbalu?		
	Ano	50	91%
	Ne	5	9%
8	Měli byste zájem zúčastnit se praktického semináře zaměřeného na výuku florbalu?		
	Ano	31	56%
	Ne	24	44%
9	Myslíte si, že je vhodné začít s výukou florbalu na I.stupni ZŠ?		
	Ano	55	100%
	Ne	0	0%

Anketa pro učitele I. stupně základních škol – výsledky – otázka č. 1

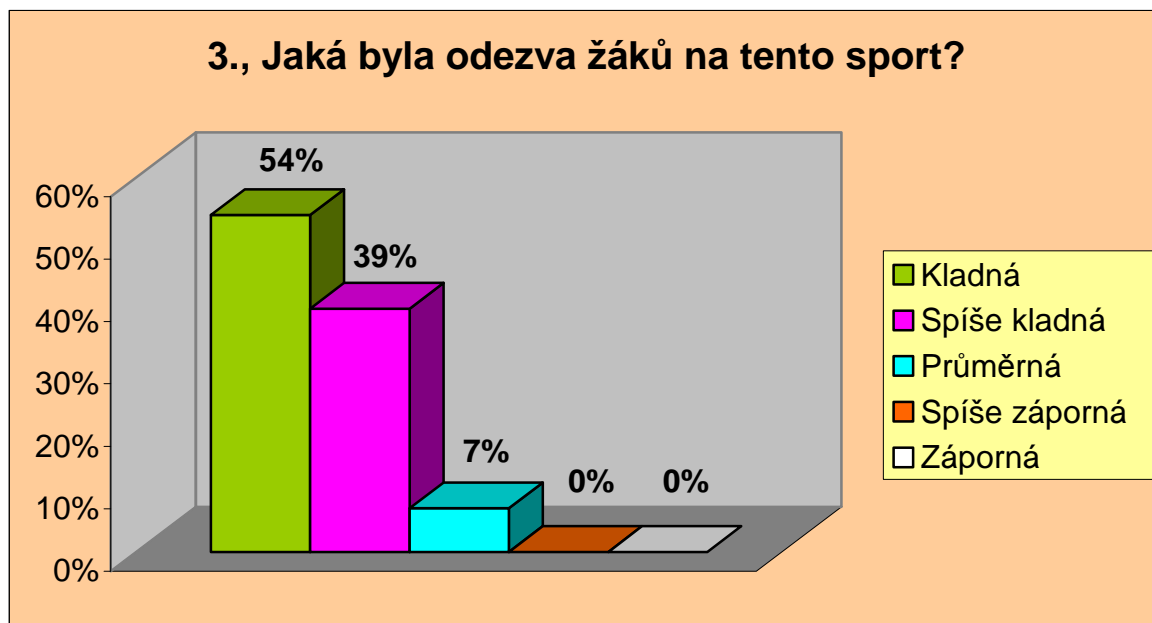


Všichni dotázaní pedagogové florbal znají, což je dobré.

Anketa pro učitele I. stupně základních škol – výsledky – otázka č. 2

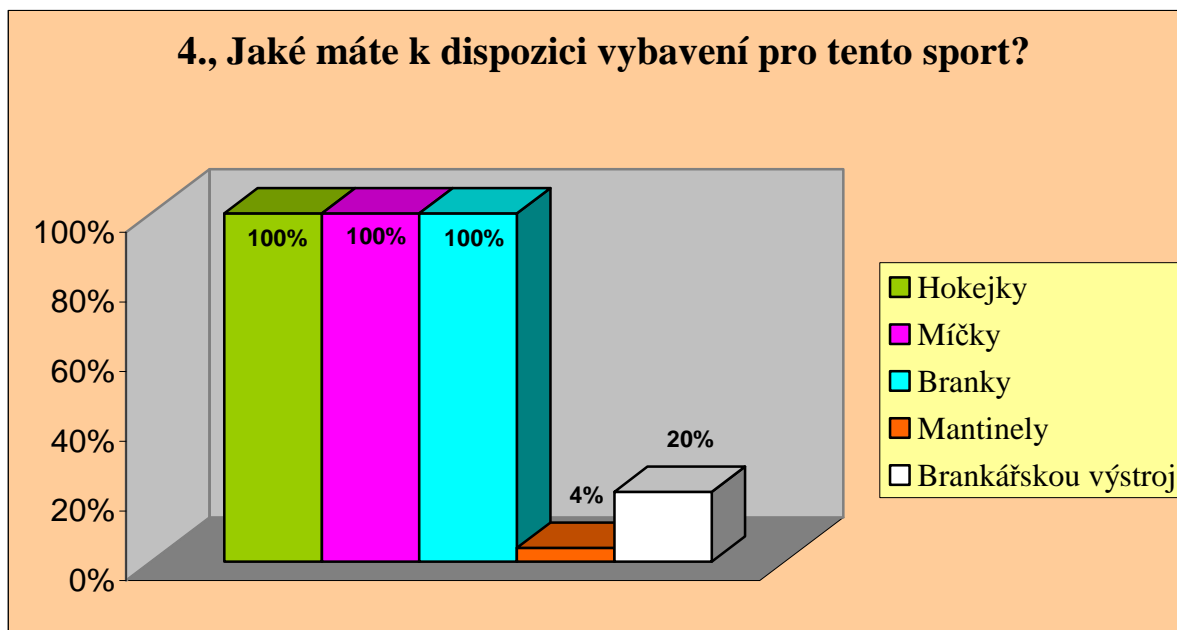


Florbal ve svých hodinách hraje s dětmi 84% dotázaných pedagogů. Jelikož se jedná o pedagogy na I. stupni základních škol výsledek není nikterak překvapující. Řada učitelů dává přednost osvědčeným pohybovým aktivitám před novinkami. Dle našeho názoru záleží do jisté míry na věku pedagoga, pro kterého může být florbal obtížným novým sportem.



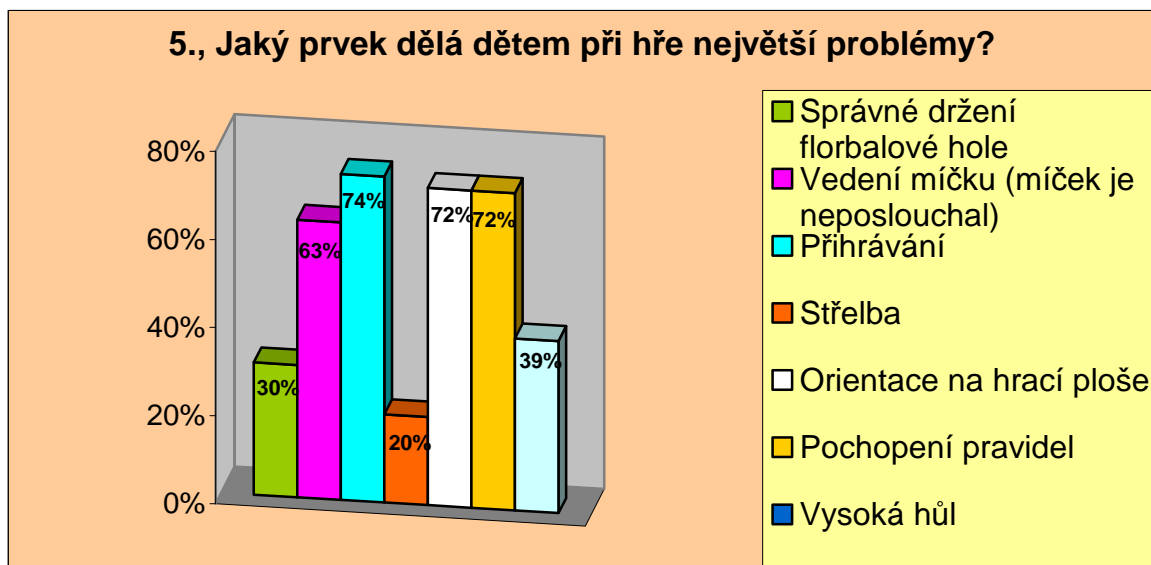
Při této otázce mohli učitelé vybírat z pěti nabízených odpovědí podle toho, jakou odezvu podle nich má florbal u žáků. 54% dotázaných učitelů označilo kladnou odpověď, spíše kladná odpověď se vyskytovala u 39% dotázaných a s průměrnou reakcí u žáků se setkala 7% pedagogů.

Dobré je, že odezva na florbal se pohybuje pouze v kladných a průměrných hodnotách. Záporné reakce nebyly zaznamenány.



Úkolem této otázky bylo zjistit, jaké florbalové náčiní používají učitelé v hodinách zaměřených na florbal. Hokejky míčky a branky mají pro výuku florbalu k dispozici všichni dotázaní. 4% učitelů může použít i mantinelů a 20% z nich i brankářské výstroje.

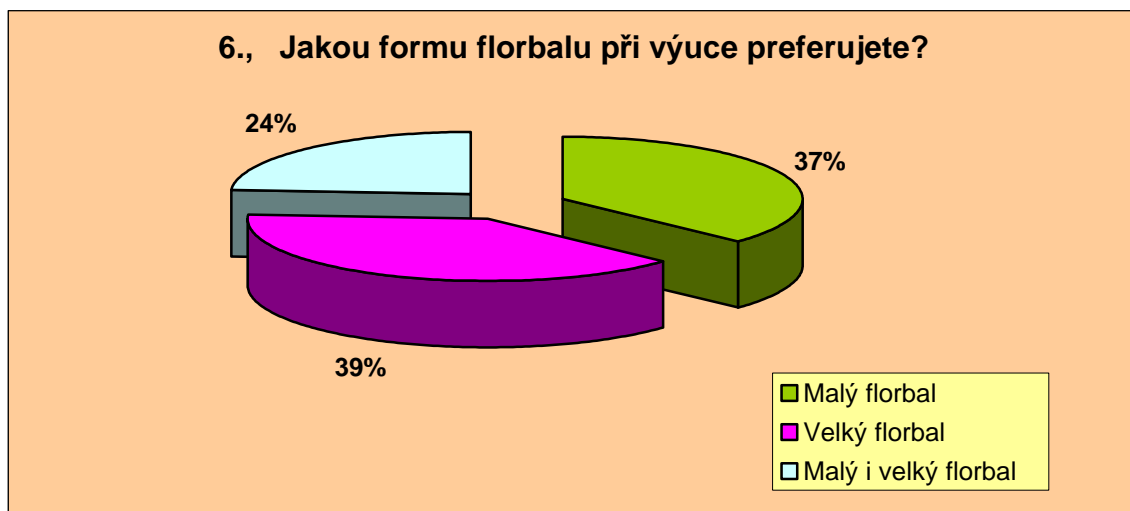
Je příjemným zjištěním, že základní náčiní pro výuku mají všichni učitelé. Mantinely a brankářská výstroj se na našich školách vyskytují pouze sporadicky.



V této otázce měli učitelé označit herní prvky, které dělají dětem problémy. Podle 74% učitelů dělá dětem problém přihrávání. Druhým nejtěžším prvkem byly ze 72% orientace na hrací ploše a pochopení pravidel. 63% učitelů odpovědělo, že děti mají problémy při vedení míčku. Nejmenší problémy mají děti se střelbou, proto střelbu označilo 20% učitelů.

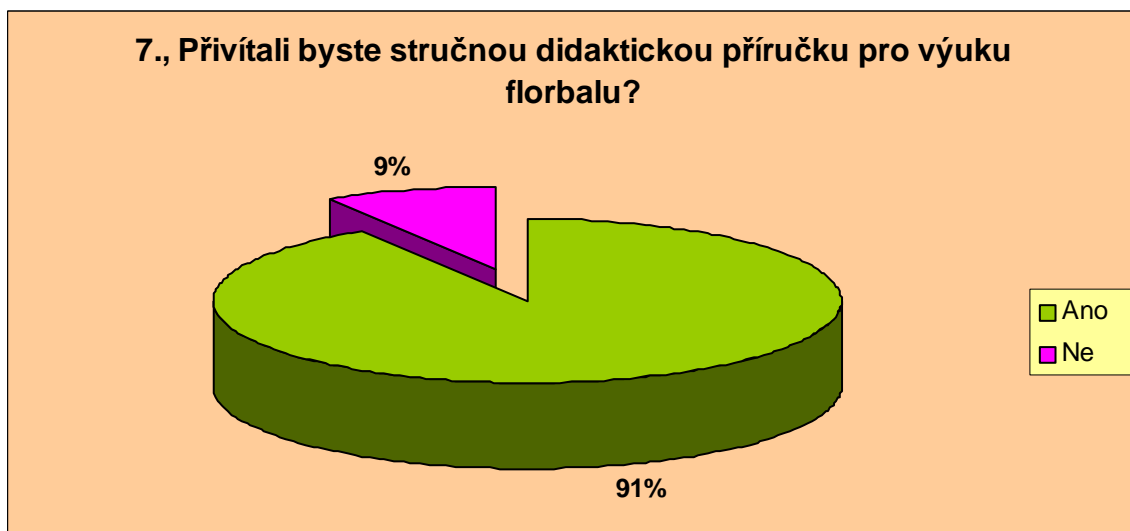
Podle výsledků této ankety bychom rádi sestavili návrh na metodickou příručku pro učitele, která by jim pomohla, jak řešit jednotlivé herní prvky.

Anketa pro učitele I. stupně základních škol – výsledky – otázka č. 6



Touto otázkou jsme zjistili, že 39% učitelů hraje s dětmi velký florbal, 37% učitelů dává přednost florbalu malému a 24% učitelů hraje s dětmi i velký i malý florbal.

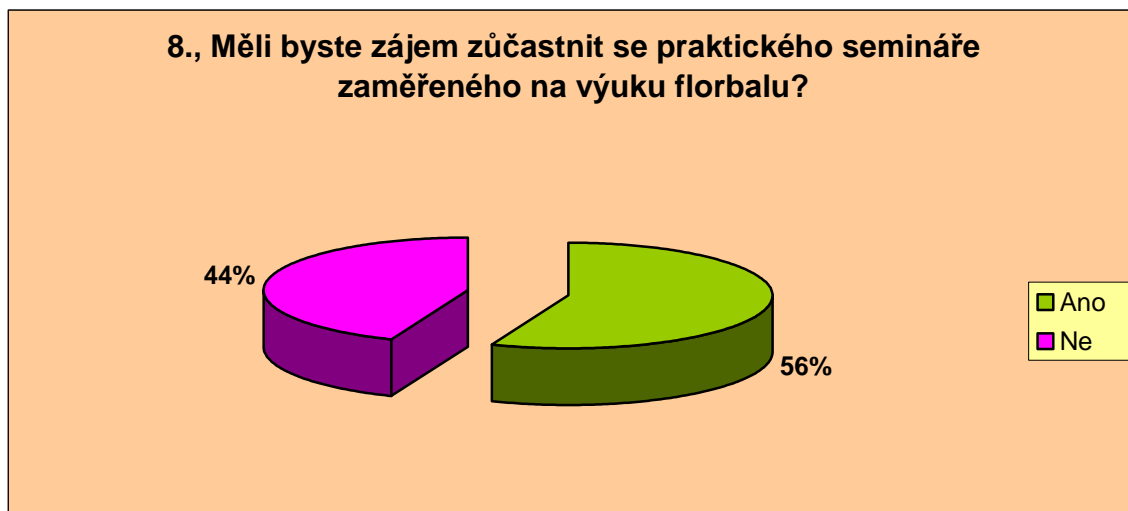
Anketa pro učitele I. stupně základních škol – výsledky – otázka č. 7



V této otázce odpovědělo 91% učitelů, že by mělo zájem o stručnou didaktickou příručku pro výuku florbalu. 9% učitelů takovou příručku nepotřebuje nebo ji nechce.

Tyto výsledky nás utvrdili ve správně zvoleném cíli diplomové práce. Vytvoření takové příručky by většina učitelů přivítala.

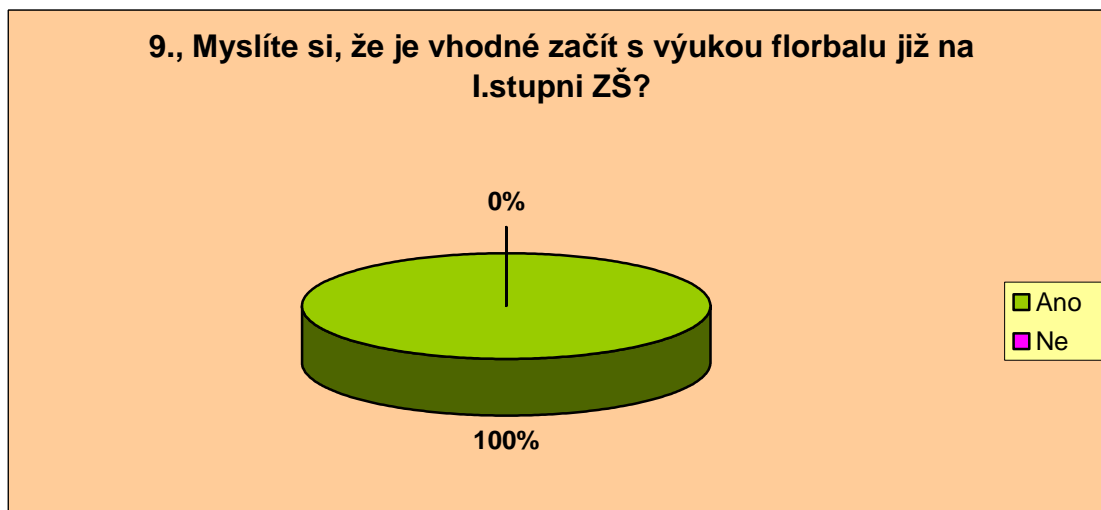
Anketa pro učitele I. stupně základních škol – výsledky – otázka č. 8



Z odpovědí na tuto otázku vyplývá, že praktického semináře zaměřeného na florbal by se zúčastnilo 56% učitelů a 44% učitelů by o tento seminář zájem nemělo.

Je překvapující, že více učitelů má zájem o příručku než o praktický seminář, na kterém by si mohli vyzkoušet velkou řadu nových věcí. Praktický seminář klade na učitele časové nároky, kdežto metodická příručka nikoli.

Anketa pro učitele I. stupně základních škol – výsledky – otázka č. 9



Z odpovědí na tuto otázku vyplývá, že si všichni dotázaní učitelé si myslí, že je vhodné začít s výukou již na I.stupni základních škol.

4 ZÁVĚRY

Cílem diplomové práce bylo zjistit současný trend výuky a popularity florbalu mezi žáky a učiteli na prvním stupni základních škol. Na základě získaných poznatků jsme sestavili návrh metodiky florbalu pro učitele a vedoucí dětí mladšího školního věku. Věříme, že jim návrh metodické příručky pomůže při výuce florbalu i v celkovém pohledu na tuto hru. Sestavením návrhu metodické příručky jsme naplnili hlavní cíl diplomové práce.

Hlavní cíl:

C: Navrhnout stručnou metodickou (didaktickou) příručku pro učitele na I. stupni pro výuku florbalu.

Dílčí cíle: Anketou byly zjištěny odpovědi na stanovené dílčí cíle.

C1: Provést šetření o oblíbenosti florbalu mezi žáky i učiteli na I.stupni základních škol.

Z odpovědí tazatelů je jasně čitelné, že je florbal velmi oblíbený mezi dětmi a téměř všichni učitelé ho s dětmi hrají i v hodinách školní tělesné výchovy.

C2: Zjistit zájem učitelů o stručnou metodicko-didaktickou příručku pro výuku florbalu.

Zájem učitelů o příručku byl překvapivě veliký. Očekávali jsme, že učitelé budou mít větší zájem o praktický seminář, ale učitelé by raději přivítali didaktickou příručku. Učitelé by rádi, aby příručka obsahovala i stručné pravidla, protože právě s nimi mají největší problémy.

C3: Zjistit vybavení škol pro výuku florbalu.

Vybavenost škol pro výuku je dostatečné. Na všech školách mají základní vybavení v podobě hokejek, mantinelů a branek. Mantinely a brankářská výstroj se na školách vyskytuje pouze vyjímečně.

C4: Zjistit místo, na kterém se žáci setkávají s florbalem.

Nejčastějším místem, kde se děti setkávají s florbalem je škola. Řada dětí hrála florbal i ve školním sportovním kroužku, proto by naše metodická příručka měla být pomocníkem nejen učitelům, ale i vedoucím dětí mladšího školního věku.

C5: Zjistit herní prvky, které dělají žákům největší problémy.

Bylo zjištěno, že největší potíže dělají dětem přihrávky, orientace na hrací ploše, pochopení pravidel a vodění míčku. Tyto zjištěné informace byly použity jako vztyčné body do naší metodické příručky, která pomůže tyto obtíže vyřešit.

5 SEZNAM LITERATURY

- ČESKÁ FLORBALOVÁ UNIE (2002). *Pravidla florbalu*. Praha: Česká florbalová unie
- DOBŘÝ, L. (1988). *Didaktika sportovních her*. Praha: SPN
- DOLEJŠÍ, F. (2004). *Metodika florbalu na II.stupni základních škol regionu Liberecka*.
Diplomová práce,: Liberec: Fakulta pedagogická
- DOVALIL, J., CHOUTKA, M. (1991). *Sportovní trénink*: Praha: Olympia
- ECHAUDÉMAISON, C.D. (1995). *Slovník ekonomie a sociálních věd*. Praha: EWA
Edition
- PERIČ, T. (2002). *Lední hokej*. Praha: Grada Publishing, ISBN 80-247-0472-2
- PERIČ, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, ISBN 80-247-0683-
0
- SKRUŽNÝ, Z. a kol. (2005) *Florbal*. Praha: Grada Publishing, ISBN 80-247-0383-1
- SVOBODA, B. (2000). *Pedagogika sportu*: Praha: Universita Karlova, ISBN 80-246-
0156-7
- ROUBAL, B.-ŠAROCHOVÁ, D. (1996). *Základy florbalu*. Praha
- RYCHETSKÝ, A.- FIALOVÁ, L. (1995): *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: UK
- ZLATNÍK, D. a kol. (2001). *Florbal učebnice pro trenéry*: Praha: Česká obec sokolská

Internetové zdroje (odkazy):

http://www.cfbu.cz/redakcni_system/index.php?static=predpisy/stanovy

http://www.cfbu.cz/redakcni_system/index.php?static=predpisy/pravidla

<http://www.czechopen.cz/cz/Index.asp?lng=CZ>

6.1 Příloha č.1

Třída:

Pohlaví (žák/žákyně):

Správnou odpověď zakroužkujte.

1., Znáš hru florbal ?	Ano	Ne
------------------------	-----	----

2., Už jsi někdy tuto hru hrál/a ? Ano Ne

POKUD JSI ODPOVĚL U 2.OTÁZKY NE PŘEJDI AŽ K OTÁZCE ČÍSLO 8.

3., Bavila tě tato hra a chtěl / a by sis tuto hru zahrát znovu ?

Bavila

Normálka

Nebavila

4., Kde jsi tuto hru hrál/a ?

- | | | |
|---------------------------------|-----|----|
| • Ve škole (při hodině Tv) | Ano | Ne |
| • Ve školním sportovním kroužku | Ano | Ne |
| • Ve sportovním oddíle | Ano | Ne |
| • Na táboře | Ano | Ne |
| • Jinde | | |

5., Jaké jste měli ke hře vybavení ?

- | | | |
|-----------------------------------------|-----|----|
| • Hokejky | Ano | Ne |
| • Míčky | Ano | Ne |
| • Branky | Ano | Ne |
| • Brankařskou výstroj (helma, chrániče) | Ano | Ne |
| • Mantinely | Ano | Ne |

6., Během hodiny tělesné výchovy, na které jsme hrály florbal jsme se:

- | | | |
|-----------------------------------------|-----|----|
| • Trénovaly (učily) jsme přihrávku | Ano | Ne |
| • Trénovaly jsme vedení míčku | Ano | Ne |
| • Trénovaly jsme správné držení hokejky | Ano | Ne |
| • Trénovaly jsme střelbu na branku | Ano | Ne |
| • Hrály jsme hru | Ano | Ne |
| • | | |

7., Vysvětlil ti někdo (učitel, trenér, ...,) jak máš správně nahrávat , střilet, jak vést míček a pravidla hry ?

Ano Ne

8., Chtěl/a bys tuto hru hrát i v hodinách školní Tv ? Ano Ne

Ano Ne

9., Chodil/a bys na kroužek florbalu ? Ano Ne

Ano	Ne
2000	10
2001	10
2002	10
2003	10
2004	10
2005	10
2006	10
2007	10
2008	10
2009	10
2010	10
2011	10
2012	10
2013	10
2014	10
2015	10
2016	10
2017	10
2018	10
2019	10
2020	10
2021	10
2022	10
2023	10
2024	10
2025	10
2026	10
2027	10
2028	10
2029	10
2030	10
2031	10
2032	10
2033	10
2034	10
2035	10
2036	10
2037	10
2038	10
2039	10
2040	10
2041	10
2042	10
2043	10
2044	10
2045	10
2046	10
2047	10
2048	10
2049	10
2050	10
2051	10
2052	10
2053	10
2054	10
2055	10
2056	10
2057	10
2058	10
2059	10
2060	10
2061	10
2062	10
2063	10
2064	10
2065	10
2066	10
2067	10
2068	10
2069	10
2070	10
2071	10
2072	10
2073	10
2074	10
2075	10
2076	10
2077	10
2078	10
2079	10
2080	10
2081	10
2082	10
2083	10
2084	10
2085	10
2086	10
2087	10
2088	10
2089	10
2090	10
2091	10
2092	10
2093	10
2094	10
2095	10
2096	10
2097	10
2098	10
2099	10
2100	10
2101	10
2102	10
2103	10
2104	10
2105	10
2106	10
2107	10
2108	10
2109	10
2110	10
2111	10
2112	10
2113	10
2114	10
2115	10
2116	10
2117	10
2118	10
2119	10
2120	10
2121	10
2122	10
2123	10
2124	10
2125	10
2126	10
2127	10
2128	10
2129	10
2130	10
2131	10
2132	10
2133	10
2134	10
2135	10
2136	10
2137	10
2138	10
2139	10
2140	10
2141	10
2142	10
2143	10
2144	10
2145	10
2146	10
2147	10
2148	10
2149	10
2150	10
2151	10
2152	10
2153	10
2154	10
2155	10
2156	10
2157	10
2158	10
2159	10
2160	10
2161	10
2162	

VŠEM, KTERÝ PRAVDIVĚ ODPOVĚDĚLI, DĚKUJI.

ANKETA PRO UČITELE I. STUPNĚ
SPRÁVNÉ ODPOVĚDI ZAKROUŽKUJTE.

3., Jaká je odezva žáků na tuto hru ?

Kladná	Spíše kladná	Průměrná	Spíše záporná	Záporná
--------	--------------	----------	---------------	---------

4., Jaké máte k dispozici vybavení pro tento sport ?

- | | | |
|-----------------------|-----|----|
| • Hokejky | Ano | Ne |
| • Míčky | Ano | Ne |
| • Branky | Ano | Ne |
| • Mantinely | Ano | Ne |
| • Brankařskou výstroj | Ano | Ne |

5., Jaký prvek dělá dětem při hře největší problémy ?

- | | | |
|------------------------------------------|-----|----|
| • Správné držení florbalové hole | Ano | Ne |
| • Vodění míčku (míček je neposlouchal) | Ano | Ne |
| • Přihrávání | Ano | Ne |
| • Střelba | Ano | Ne |
| • Orientace po hrací ploše | Ano | Ne |
| • Pochopení pravidel | Ano | Ne |
| • Vysoká hůl | Ano | Ne |

6., Jakou formu florbalu při výuce preferujete ?

Malý florbal (na malé branky s brankovištěm)	Ano	Ne
----------------------------------------------	-----	----

Velký florbal (na velké branky s brankařem)	Ano	Ne
---------------------------------------------	-----	----

7., Přivítali byste stručnou didaktickou příručku pro výuku florbalu? Ano Ne

8., Měli byste zájem se zúčastnit praktického semináře zaměřeného na výuku florbalu na I.stupni ZŠ?

Ano Ne

9., Myslíte si, že je vhodné začít s výukou florbalu již na I.stupni ZŠ? Ano Ne

Při odpovědi Ne prosím udejte důvod, proč byste s výukou počkali na pozdější dobu.

.....

.....

VŠEM DĚKUJI ZA PRAVDIVÉ ODPOVĚDI.